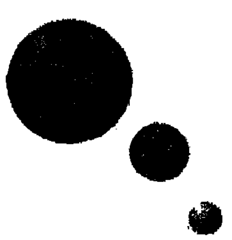
كيف تتخلص من

الإجهاد البدني في العمل؟

كويك نوتس



كيف تتخلص من الإجهاد البدني في العمل؟

كويك نوتس

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢

الحائزة على جائزة أفضل ناشر متخصص علمي وجامعي في مصر لعامي ٢٠٠٠ و ٢٠٠١

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون : ٧٩٥٣٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس : ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منْزَل كوبرى الدقي

تليفون : ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس : ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

www.darelfarouk.com.

إعداد

اللجنة العلمية

للتأليف والتحرير والنشر

د. عماد الحداد

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٤

عدد الصفحات ١١٢ صفحة

رقم الإيداع ٩٨٦٣ لسنة ٢٠٠٣

الترقيم الدولي: 977-345-456-8

المحتويـــــات

مقدمة

في هذا الكتاب

يقدم الكتاب بعض الطرق الصائبة والبديهية التي يمكن من خلالها التعامل مع الإجهاد. ويتم من خلال الكتاب توضيح كيفية التعامل مع أعراض الإجهاد البدني. كما يتم أيضًا تناول بعض الطرق التي يمكن من خلالها الوصول بالعقل إلى حالة من الصفاء. علاوةً على ذلك، يتعرض الكتاب إلى مجموعة من الأمور اليومية التي قد تكون مصدراً للإجهاد. فمن الممكن ألا تكون حياتك على المستوى الذي تريده من التنظيم. من ناحية أخرى، ربما يتطلب منك العمل أن تبتعد لفترات طويلة من الوقت عن الأسرة. كما قد يكون السبب في ذلك عدم تناول الطعام بشكل مناسب. وفي كل هذه الأحوال، من الممكن الاستفادة من هذا الكتاب.

الفصل الأول

التخلص من التوتر

يتناول هذا الفصل الموضوعات التالية:

- ☐ فهم تأثيرات التوتر
- ☐ التعرف على حالة التوتر
- ☐ القيام بعملية التنفس بشكل سليم
- ☐ الاسترخاء عن طريق الإيحاء
- ☐ عمليات الإطالة والتدليك

عندما تكون تحت ضغط وإجهاد، فإن ذلك يؤدي إلى شد العضلات وتوترها. ويمثل هذا التوتر العضلي الطريقة الطبيعية التي توضح استعداد الجسم للتعامل مع التهديدات المحتملة. ومن الممكن أن يحدث ذلك نتيجة لبعض المواقف الصعبة التي تواجهنا في الحياة اليومية (على سبيل المثال، بعض المواقف التي يكون فيها تهديد للحياة) أو حتى المواقف العادية التي تتناسب معها هذه الاستجابة. علاوةً على ذلك، من الممكن أن ينتج عن توتر العضلات مجموعة متنوعة من الحالات والاضطرابات المرتبطة بالتوتر. ومن حسن الحظ إنه من الممكن التعامل مع هذا التوتر قبل أن يستفحل الأمر عن طريق استخدام الطرق المناسبة.

سوف يتم من خلال هذا الفصل شرح تلك الاستراتيجيات والأساليب التي من الممكن أن تساعد في التخلص من التوتر والوصول بالجسم إلى حالة من الاسترخاء. كما سوف يتم من خلال الفصل الثاني التعرف على كيفية تخليص العقل من التوتر. ويمكن القول إن الاستعانة بهذه الأساليب والطرق سوف تزودك بمجموعة من المهارات المهمة للتعامل مع الإجهاد.

بعض أشكال الإجهاد المعتادة

سوف نعرض من خلال القائمة القصيرة التالية بعض تأثيرات التوتر على الجسم. وسوف تلاحظ أن الكثير من هذه الأعراض مألوف جداً لدى الكثيرين.

- آلام الرقبة
- الصداع
- تقلصات المعدة
- آلام أسفل الظهر
- آلام الفك
- آلام الكتفين
- التشنجات العضلية
- الارتجاف أو الارتعاش

ولكن هذه لا تمثل سوى الأعراض الظاهرية. فهناك أيضاً بعض التغيرات التي لها علاقة بالتوتر تحدث داخل الجسم. إليك بعض هذه التغيرات التي تحدث عند الشعور بالتوتر:

- ارتفاع ضغط الدم
- إفراز المعدة كمية أكبر من الأحماض
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
- ازدياد سرعة تجلط الدم

بناءً على كل ذلك، فإنه يبدو أن معرفة كيفية منع والتخلص من التوتر الجسماني من الأمور التي تساعد على الحفاظ على الصحة.

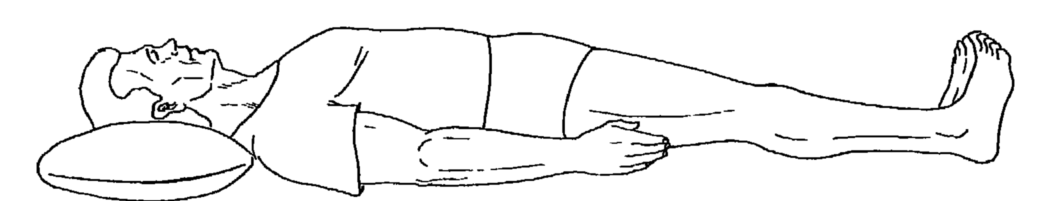
الاعتياد على التوتر وعدم الشعور به

في الواقع، من الممكن أن يكون جسمك في حالة من التوتر وأنت لا تشعر بذلك. ذلك لأنك تعتاد على هذه الحالة لدرجة أنك لا تلاحظ عادةً أنك متوتر. في هذه الحالة يتسلل التوتر العضلي إلى جسدك. وتصبح العضلات مشدودةً ببطء ودون إدراك منك لذلك ثم يحدث التوتر فجأة. هكذا، فإنك لا تشعر بالتوتر حتى تشعر بصداع أو تشعر بألم في الرقبة والكتفين. ومما هو ذو أهمية هنا أن تعلم بأمر أي توتر عضلي في الجسم قبل أن يستفحل الأمر ويؤدي إلى الإضرار بالعضلات. ويستلزم الوصول إلى هذه الدرجة بعض التدريب والممارسة. وسوف يتم من خلال الجزء التالي عرض بعض الطرق البسيطة التي تساعد على التعرف على التوتر قبل أن يصبح مشكلةً كبيرةً.

القيام بعملية مسح لعضلات الجسم

تتمثل إحدى أفضل الطرق للتعرف على توتر الجسم في الاستعانة بهذا التمرين البسيط الذي يستغرق دقيقةً واحدةً لمعرفة حالة الجسم:

اعثر على مكان يمكنك الجلوس أو الاستلقاء فيه بشكل مريح ولا يتم إزعاجك لمدة دقيقة أو دقيقتين (انظر الشكل ١-١). مر بذهنك على عضلات الجسم بالكامل للتعرف على إذا ما كان هناك أي عضلات متوترة. ابدأ من منبت الرأس وانتقل لأسفل حتى تصل إلى أخمص القدم. اطرح على نفسك هذه التساؤلات:



شكل (١-١): وضع جيد للتعرف على مواضع الألم

- ☐ هل تظهر لدي تجاعيد في الجبهة؟
- ☐ هل أقوم بتعقيد الحاجبين؟
- ☐ هل أقوم بإطباق الفكين؟
- ☐ هل أقوم بزم الشفتين؟
- ☐ هل أقوم بالانحناء بالكتفين؟
- ☐ هل أشعر بتوتر في الذراعين؟
- ☐ هل أشعر بشد في عضلات الفخذ وعضلات بطن الساق؟
- ☐ هل أقوم بلف الإصبعين الكبيرين في القدمين؟
- ☐ هل أشعر بأي اضطراب أو تعب في أي جزء آخر من الجسم؟

مع قليل من التدريب، من الممكن أن تنتهي من مثل هذه التمرين في أقل من دقيقة والعثور على مكان حدوث التوتر بسرعة. حاول أن تقوم بهذا التمرين ثلاث أو أربع مرات في اليوم. ويمثل هذا التمرين طريقةً متميزةً للتعرف على الإجهاد. والآن، وبعد أن تعرفت على مكان المشكلة، سوف يتم من خلال الأجزاء التالية عرض بعض الخيارات فيما يتعلق بالتعامل مع المشكلة.

القيام بعملية التنفس بشكل سليم

يمثل التنفس بشكل صحيح إحدى أبسط وأفضل الطرق التي يمكن من خلالها التخلص من التوتر وإراحة الجسم من الإجهاد. حيث إنه من الممكن أن تصل بالجسم إلى حالة من الاسترخاء ببساطة عن طريق تغيير طريقة التنفس. من ثم، فإذا ما كان يمكنك التحكم في عملية التنفس، فإن ذلك يعني أن لديك أداةً قويةً لتقليل توتر الجسم. علاوةً على ذلك، فإن هناك أداةً على القدر نفسه من الأهمية تساعد على منع وصول الجسم إلى حالة التوتر في المقام الأول. سوف يتم من خلال هذا الجزء توضيح ما يمكنك عمله حتى تستعين بمجموعة من أساليب التنفس الفعالة لتقليل الإجهاد في حياتك.

نظرة فاحصة

يتم من خلال عملية التنفس تزويد الجسم بالأكسجين والتخلص من الفضلات الناتجة – ثاني أكسيد الكربون بصفة أساسية – الموجودة في الدم. تجدر الإشارة إلى أن الرئتين تقومان بتنفيذ هذا التبادل للغازات. مع ذلك، فإن الرئتين ليس بهما عضلات لتساعد على القيام بعملية التنفس. حيث إن الحجاب الحاجز يمثل العضلة الرئيسية اللازمة للقيام بعملية التنفس بشكل سليم. والحجاب الحاجز هو عضلة تأخذ شكل القبة تفصل بين منطقة الصدر ومنطقة البطن ويعمل بمثابة قاعدة مرنة للرئتين.

عندما تستنشق الهواء، يتحرك الحجاب الحاجز لأسفل مما يترك مساحة أكبر في الصدر بما يسمح للرئتين بملء هذه المساحة. أما عند القيام بعملية الزفير، فإن الحجاب الحاجز يعود إلى شكل القبة الذي كان عليه مرةً أخرى. هكذا، فإن هذه الطريقة تمثل أكثر الطرق فعاليةً من حيث تبادل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون.

تجدر الإشارة إلى أن الحجاب الحاجز يعمل بشكل تلقائي، ولكن من الممكن التأثير سلبًا على هذه العملية وبصفة خاصة عندما يكون هناك حالة من الإجهاد. ومن هنا تبدأ المشاكل في الظهور. غالبًا ما تهمل استخدام الحجاب الحاجز عندما تتنفس كما تتدخل في عملية تبادل الغازات التي تحدث بشكل مناسب وهو ما يمكن أن يؤدي إلى قدر أكبر من التوتر والتعب والإجهاد.

التنفس بشكل غير سليم

من الممكن القيام بذلك بعدة أشكال. على سبيل المثال، من الممكن أن يتنفس الشخص عن طريق تحريك الصدر والكتفين حيث يدخل الهواء إلى الرئتين عن طريق توسعة الصدر ورفع الكتفين. علاوةً على ذلك، من الممكن أن يتم حبس الأنفاس؛ حيث يتوقف البعض عن التنفس تمامًا عند الشرود أو الاستغراق في التفكير. ويمثل كل من هذين المثالين طريقةً غير فعالة للتنفس تؤدي إلى حدوث الإجهاد. وعندما تصل إلى الإجهاد فإن عملية التنفس تتدهور أكثر فأكثر. وسوف تحدث هذه العملية في دورة؛ حيث إن عدم القيام بعملية التنفس بالشكل الملائم سوف يؤدي مرةً أخرى إلى المزيد من الإجهاد.

تغيير طريقة التنفس

عندما تشعر بالإجهاد، فإن عملية التنفس تحدث بشكل أسرع وبعمق أقل. عندما تتنفس بهذه الطريقة، فإن رد فعل جسمك يكون كالتالي:

- ❑ قلة الأكسجين الذي يصل إلى مجرى الدم
- ❑ ضيق الأوعية الدموية
- ❑ انخفاض كمية الأكسجين التي تصل إلى المخ
- ❑ ارتفاع معدل ضربات القلب وضغط الدم
- ❑ الشعور بالدوار والصداع وبمزيد من التوتر



لقد كان الناس في الماضي يعرفون كيف يتنفسون بشكل سليم. فلم تكن تواجههم تلك المشاكل التي تواجه الكثير من الناس في هذه الأيام من الخدمات والأعداد الكبيرة من الفواتير مستحقة الدفع وما شابه ذلك. أما في هذه الأيام، لا يقوم بعملية التنفس بشكل فعال سوى مغنيي الأوبرا وممثلي المسرح والموسيقيين الذين يعزفون على الآلات الهوائية علاوة على مجموعة من مدربي اليوجا.

مع ذلك، فإن الإنسان يقوم بعملية التنفس بشكل صحيح لفترة من عمره. عندما يكون الطفل الرضيع مستلقيًا ترتفع بطنه لأعلى وتنخفض بهدوء، فإنه عندئذ يقوم بعملية التنفس بشكل سليم. ولكن عندما يتقدم العمر بالإنسان تبدأ الأمور تتجه إلى الاتجاه الخاطئ حيث تقل كفاءة عملية التنفس عن السابق. بيد أنه يمكن القول إنه لا يزال يمكنك استعادة كفاءة تلك العملية التي فقدها الكثيرون.

بصفة عامة، فإنك تعتقد على الأرجح أن عملية التنفس هي إدخال الهواء إلى الرئتين. مع ذلك، فقد كان الناس في الماضي يسمون بعملية التنفس إلى وضع أكثر أهميةً. فقد كان هناك الكثير من الأمم والشعوب التي اعتقدت أن التنفس الهادئ يسمو بالروح علاوةً على أنه يهدئ الجسم. تجدر الإشارة إلى المصطلحات التي تطلق على هذه العمليات في بعض اللغات القديمة لها معانٍ مزدوجة حيث تربط بين النفس والروح.

تقييم عملية التنفس

ربما تكون واحداً من الأشخاص القلائل الذين يتنفسون بشكل سليم. ولكن قبل أن تتخطى هذا الجزء، استمر في القراءة لبرهة. حتى تتعرف على ما إذا كانت الطريقة التي تتبعها تقلل من الإجهاد أم لا، جرب الاختبار التالي.

١. استلق على ظهرك.

٢. ضع يدك اليمنى على بطنك ويدك اليسرى على صدرك، كما هو موضح بالشكل (١-٢).

حاول أن تتعرف على الطريقة التي تتنفس من خلالها. تأكد من أن عملية التنفس تحدث بشكل سلس وبطيء ومنتظم. إذا كنت تتنفس بشكل صحيح، سوف ترتفع اليد التي على البطن بشكل إيقاعي مع الشهيق والزفير. أما اليد التي تضعها فوق الصدر فينبغي ألا تتحرك تقريباً، وإذا ما ارتفعت هذه اليد، يجب أن ترتفع مع البطن.



الشكل (١-٢): تقييم عملية التنفس



يكون استيعاب وممارسة أساليب استرخاء جديدة أكثر سهولةً عندما يقوم شخص ما بالقراءة لك بدلاً من أن تقوم أنت بالقراءة من الورقة بنفسك – وبصفة خاصة إذا ما كان هناك تعليمات تقتضي أن تغلق عينيك. يقترح للتعامل مع ذلك أن تحصل على شريط كاسيت فارغ أو اثنين وتسجل هذه التعليمات. بهذه الطريقة، من الممكن أن تضع الشريط في جهاز الووكمان وتستمع إلى التعليمات في القطار أو الطائرة أو حتى في المكتب. وهناك طريقة أخرى تتمثل في الاستعانة بشخص آخر أو صديق لقراءة التعليمات بينما تقوم بأداء التمرين.

الحاجة إلى بعض الوقت والخبرة



عادةً ما أجد أن الأشخاص الذين يريدون تطبيق نماذج جديدة من التنفس لديهم رغبة عارمة في القيام بذلك بإتقان تام. وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى فقدانهم للتركيز عند التفكير في أجزاء الجسم أو آليات الرئة وينتهي بهم الأمر في النهاية إلى أنهم يصبحون أكثر إجهاداً مما كانوا عليه قبل بدء التمرين. لا تجعل هذا يحدث لك. وتذكر دائماً أنه ليس هناك طريقة واحدة دائماً للتنفس. أعط نفسك فسحةً من الوقت حتى تجرب عملية التنفس، ولا تقم بذلك أكثر من اللازم. ذلك لأنه إذا كنت تتنفس بشكل غير فعال كل هذه السنوات، فإن تغيير ذلك سوف يستغرق بعض الوقت. فوق ذلك، إنك لست في اختبار. لا تعط نفسك تصنيفاً بخصوص مدى عمق عملية التنفس أو إلى أي مدى تستطيع أن تجعل الحجاب الحاجز في وضع مستوٍ. تذكر أن الهدف من كل ذلك تقليل التوتر وليس إضافة المزيد منه.

تغيير طريقة التنفس

في بعض الأحيان، لا يلزمك حتى تشعر بالراحة إلا تغيير واحد بسيط. فمن الممكن أن يؤدي تغيير طريقة التنفس إلى اختلاف كبير فيما تشعر به. وسوف يتم من خلال التمرينات التالية تقديم بعض الطرق لتغيير شكل التنفس. جرب هذه الطرق وتعرف على التغير البسيط الذي تحتاج إليه.

طريقة بسيطة للتنفس

إليك واحدة من أفضل طرق التنفس التي تساعد على التخلص من الإجهاد.

١. في وضع الاستلقاء أو الجلوس في وضع مريح، ضع إحدى يديك على البطن والأخرى على الصدر.

٢. تنفس عن طريق الأنف مع التأكيد على أن ترتفع اليد التي على البطن وعدم تحريك اليد الأخرى الموجودة على الصدر.

٣. قم بعملية الشهيق ببطء مع العد حتى 3 في صمت وبطء.

٤. عند إخراج الزفير، قم بالعد ببطء حتى 4 مع الشعور باليد الموجودة على البطن تنخفض برفق.

توقف لبرهة قبل النفس التالي. قم بتكرار هذه العملية لعدة دقائق عندما تكون لديك الفرصة.

أداء تمرين أكثر تقدمًا

تساعد الأنفاس الكاملة على التنفس بعمق وكفاءة أكبر علاوةً على زيادة قدرات الرئتين للحد الأقصى.

١. استلق بشكل مريح على السرير أو على كرسي أو بساط.

اجعل الركبتين متباعدتين قليلاً مع ثنيهما بشكل طفيف. أغمض عينيك إذا كنت ترغب في ذلك.

٢. ضع إحدى اليدين على البطن بالقرب من السرة وضع الأخرى على الصدر حتى يمكنك متابعة حركة التنفس.

حاول الوصول إلى حالة من الاسترخاء. تخلص من أي توتر تشعر به في جسدك.

٣. ابدأ باستنشاق الهواء ببطء عبر الأنف؛ بحيث تملأ الجزء الأسفل من الرئتين بالهواء ثم الجزء الأوسط من الصدر ثم الجزء العلوي من الصدر.

بينما تستنشق، حاول أن تشعر بضغط الحجاب الحاجز لأسفل مع مد البطن برفق حتى تفرغ مساحة للهواء الذي استنشقته. لاحظ ارتفاع اليد الموضوعة على البطن

برفق. لا يجب أن تتحرك اليد التي توجد فوق الصدر إلا بشكل بسيط جدًا، وعندما يحدث ذلك، ينبغي أن يكون مع حركة البطن. لا تستخدم الكتفين في التنفس.

٤. **قم بإخراج الهواء ببطء من خلال الشفتين المتباعدتين؛ بحيث تفرغ الرئتين من أعلى لأسفل. اجعل لخروج الهواء عبر الشفتين صوت قريب إلى الصفير، ولاحظ انخفاض اليد الموضوعة على البطن.**

٥. **توقف لبرهة ثم خذ نفسًا آخر مع تكرار هذه الدورة.**

استمر في التنفس بهذه الطريقة لمدة عشر دقائق أو شيء من هذا القبيل حتى تشعر بالاسترخاء. قم بممارسة هذا الأسلوب بشكل يومي إذا ما كان يمكن ذلك. حاول القيام بهذا التمرين في أثناء الجلوس وبعد ذلك في أثناء الوقوف.

مع قليل من التدريب، فسوف تحدث هذه الطريقة من التنفس بشكل تلقائي وطبيعي بصورة أكبر. ومع مرور بعض الوقت والممارسة، ربما تبدأ في التنفس بهذا الشكل لفترات أطول. داوم على ذلك.

التنفس عن طريق تخيل شكل التجويف البطني

هناك طريقة أبسط للتنفس بشكل أعمق وأكثر توازنًا وتكون من خلال صورة تخيلية. وسوف يتم في هذه الحالة تخيل التجويف البطني على أنه بالونة. وإليك ما يجب القيام به:

١. **تخيل أن هناك بالونة صغيرة – في حجم ثمرة الجريب فروت – في مكان المعدة تحت السرة تمامًا – كما هو موضح بالشكل (١–٣).**

٢. **بينما تستنشق الهواء من خلال الأنف، تخيل أنك تتنفس بالفعل عن طريق السرة بحيث تملأ هذه البالونة الصغيرة بالهواء.**

تذكر أن هذه البالونة صغيرة فلا تملأها أكثر من اللازم. بينما يزداد حجم البالونة، لاحظ ارتفاع البطن.

٣. **أخرج الهواء ببطء من خلال الأنف، وتخيل مرةً أخرى أن الهواء يخرج من السرة.**

بسوف تعود البالونة إلى حجمها الطبيعي ببطء وسهولة؛ حيث سيتم تفريغ الهواء.

٤. **توقف لبرهة قبل النفس التالي، ثم قم بتكرار هذه العملية برفق وسلاسة بملأ البالونة إلى حجم مريح.**

قم بتكرار هذا التمرين، قدر ما تستطيع، عندما يمكنك ذلك.

التنفس في حالات الطوارئ

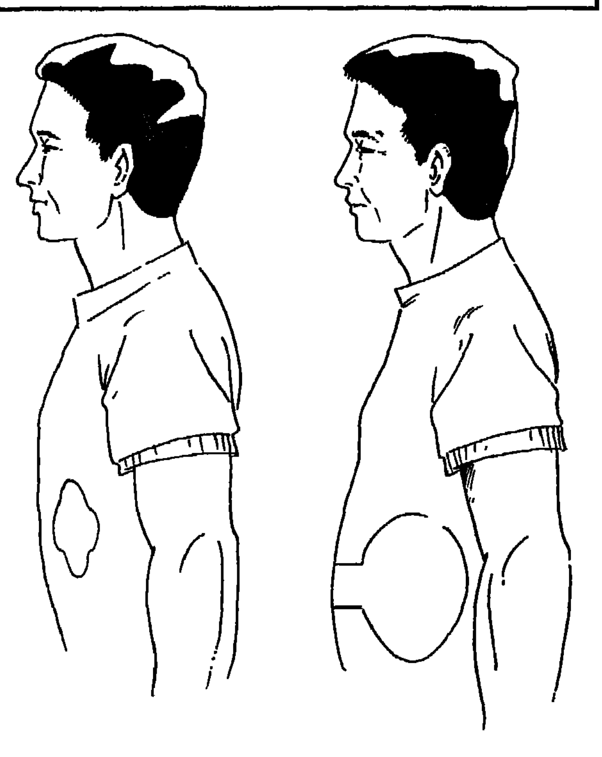
لا يكون التنفس بشكل سليم بالأمر الصعب عندما تستلقي على السرير أو تشاهد التليفزيون. ولكن كيف ستكون عملية التنفس في بعض المواقف الصعبة مثل السير في الازدحام المروري أو عندما يكون هناك موعد نهائي يجب الالتزام به أو ما شابه ذلك من

المواقف المتأزمة. في مثل هذه المواقف، سوف تحتاج إلى شكل مختلف من التنفس. إليك ما يجب القيام به:

تلميح

الوقوف في وضع منتصب

عندما تكون في حالة من التوتر والإجهاد، يكون هناك ميل إلى الانحناء إلى الأمام بحيث تكون بذلك في وضع وقوف سيئ مما يؤثر سلبًا على عملية التنفس. ثم تقوم بعد ذلك بالتنفس بشكل أقل عمقًا مما يحرم أجهزة الجسم من القدر المناسب من الأكسجين الذي تحتاج إليه. كنتيجة لذلك، فإن العضلات تصاب بالتوتر. عندما تقف أو تجلس بشكل مستقيم، فإنك تعكس هذه العملية. تجدر الإشارة إلى أنك لست في حاجة إلى الوقوف في وضع يتشابه مع وضع الانتباه في العسكرية لمعالجة هذا الموقف. ذلك لأن القيام بهذا أكثر من اللازم ربما يؤدي إلى قدر من التوتر مثل ما شعرت به من قبل. لا تجعل الكتفين ينحنيان للأمام. إذا كنت غير متأكد بشأن كيف تبدو طريقة وقوفك، سل أحد أصدقائك عن ذلك.



الشكل (١-٣): التنفس عن طريق تخيل وجود بالونة في البطن

١. **قم باستنشاق الهواء ببطء عبر الأنف بحيث تأخذ نفسًا عميقًا جدًا عن طريق تحريك الحجاب الحاجز مع ملء الرئتين بالهواء وانتفاخ الوجنتين.**

٢. **قم بحبس هذا النفس لمدة ست ثوانٍ.**

٣. **أخرج النفس ببطء عبر الشفتين المتباعدتين قليلاً مخرجًا كل الهواء الموجود في الرئتين.**

توقف في نهاية عملية الزفير هذه. وقم بالتنفس الآن بشكل "طبيعي" لعدة أنفاس.

قم بتكرار الخطوات من ١ إلى ٣ مرتين أو ثلاث ثم عد مرةً أخرى إلى ما كنت تقوم به. ينبغي أن يصل بك هذا النوع من التنفس العميق إلى حالة من الاسترخاء.

تجديد النشاط عن طريق التثاؤب

عادة ما يرتبط التثاؤب بالملل. من الممكن أن تؤدي بعض المواقف مثل اجتماعات العمل المهمة والمكالمات التليفونية مع المحامين التي يشرحون فيها مزايا خططهم بعيدة المدى إلى ما هو أكثر من قليل من التثاؤب. مع ذلك، ربما يشير التثاؤب إلى ما هو أكثر من الملل.

فالتثاؤب يمثل طريقة أخرى للتعرف على أن الجسد يعاني من الإجهاد. في الواقع، فإن هذه العملية تساعد على التخلص من الإجهاد. ذلك لأنه عند التثاؤب، فإن المزيد من الهواء – ومن ثم المزيد من الأكسجين – يدخل إلى الرئتين مما يجدد نشاط سريان الدم. علاوةً على ذلك، فإن إصدار هذا الصوت المصاحب للتثاؤب يعمل أيضًا على تقليل التوتر. مع الأسف، أصبح من النادر حدوث هذه العملية البيولوجية ربما بسبب زيادة التقارب الاجتماعي. حاول أن تستعيد الاستفادة من هذه العملية.

في المرة التالية التي تشعر فيها برغبة في التثاؤب، استمر في ذلك. افتح فمك على اتساعه واستنشق قدرًا من الهواء أكبر من الأحوال العادية. خذ هذا النفس إلى أن تشعر أنه وصل إلى البطن. أخرج الهواء بالكامل من الفم بحيث تفرغ الرئتين تمامًا. استمتع بهذه العملية.

طريقة أخرى للاسترخاء



بعد أن تتقن القيام بعملية التنفس (انظر التمرينات المذكورة في الجزء السابق)، فإنك ستكون مستعداً لاكتشاف طريقة أخرى لاسترخاء الجسم. يعتمد أحد أفضل أساليب الاسترخاء على طريقة يطلق عليها الاسترخاء المتدرج أو استرخاء العضلات العميقة. وتقوم هذه الطريقة على فكرة أنك لست على علم بما تشعر به العضلات عند التوتر. عندما توتر العضلات عن عمد، فإنه يمكنك التعرف على ما يتم الشعور به عند التوتر العضلي وعلى العضلات التي تتسبب في هذا التوتر. ويعد هذا الأسلوب ذا فاعلية عالية كما ثبت أنه يمثل أداةً قيمةً لتقليل التوتر العضلي والوصول إلى الاسترخاء العضلي بسرعة.

الاسترخاء المتدرج

تبدأ عملية الاسترخاء المتدرج عن طريق توتر بعض العضلات المعينة أو مجموعة عضلية معينة (الذراعين أو الساقين أو الكتفين وغيرها). لاحظ الشعور الذي ينتج عن التوتر. سوف يظل هذا التوتر لحوالي عشر ثوانٍ ثم ينتهي بعد ذلك ويحل محله شعور آخر أفضل بكثير وهو الاسترخاء. قبل الوقت الذي تنتهي فيه من توتر معظم المجموعات العضلية الرئيسية وإرخائها مرة أخرى، سوف تشعر بالاسترخاء وبقدر أقل من الإجهاد. وسوف يتم من خلال الإرشادات العامة التالية تهيئة الوضع لمزيد من التعليمات المتعلقة بعمليات الاسترخاء بالنسبة لمجموعات عضلية محددة سوف يتم ذكرها فيما بعد في هذا الفصل.

١. اجلس أو استلق في وضع مريح قدر الإمكان وأغمض عينيك.

يجدر أن تجد مكانًا هادئًا خافت الإضاءة تتمتع فيه ببعض الخصوصية لفترة قليلة من الوقت على الأقل.

٢. قم بتوتر العضلات في جزء معين من الجسم.

حتى تتدرب على ذلك، ابدأ باليد والذراع الأيمن. ابدأ ببساطة عن طريق قبض الأصابع. بينما تقبض أصابعك، لاحظ التوتر والإجهاد الذي تشعر به في اليد والساعد. دون الانتهاء من هذا التوتر، قم بثني الذراع الأيمن وثني العضلة ذات الرأسين؛ مما يؤدي إلى بروز العضلة وزيادة حجمها.



لا تجهد نفسك في أي من هذه الحركات التي تهدف إلى توتر العضلات، أي لا تقم بهذا التمرين أكثر من اللازم. عندما توتر مجموعة عضلية، لا توترها إلى أقصى درجة ممكنة. حاول أن تقوم بذلك بنسبة 75٪ فقط. وفي حالة إذا ما شعرت بالألم قم بتخفيف التوتر، وإذا لم ينته الألم، أجِّل التمرين لوقت آخر.

٣. حافظ على توتر الجزء من الجسم لمدة سبع ثوانٍ تقريبًا.

٤. تخلص من التوتر بسرعة بحيث تجعل العضلات ترتخي.

لاحظ الشعور المختلف لليد والذراع. لاحظ ما تشعر به من اختلاف فيما بين الإحساس بالتوتر والإحساس بالاسترخاء. دع هذه المشاعر تتعمق لحوالي 30 ثانيةً أو شيء من هذا القبيل.

٥. قم بتكرار الخطوات من الأولى إلى الرابعة مع المجموعة العضلية نفسها.

٦. انتقل إلى مجموعة عضلية أخرى.

قم ببساطة بتكرار الخطوات من الأولى حتى الرابعة مع مجموعة عضلية مختلفة في كل مرة. واصل التمرين مع اليد والذراع الأيسر ثم انتقل بعد ذلك إلى المجموعات العضلية الرئيسية المذكورة في الجزء التالي.

استرخاء عضلات الوجه والرأس

قم بضم الجبهة عن طريق رفع الحاجبين قدر ما تستطيع. حافظ على هذا التوتر لمدة خمس ثوانٍ ثم انته منه متحررًا من كل ما في الجبهة من توتر. دع عضلات الجبهة تستقر في وضعها الطبيعي. لاحظ الاختلاف بين ما شعرت به من توتر وشعور الاسترخاء الأكثر بهجةً. بعد ذلك، أطبق الفكين عن طريق ضغط الأسنان الخلفية مع رسم ابتسامة مختلقة على الوجه. انتظر في هذا الوضع غير المريح لمدة حوالي خمس ثوانٍ ثم قم بعد ذلك بإرخاء الفك فاتحًا فمك قليلاً.

في النهاية، قم بزم الشفتين حيث تدفعهما معًا بثبات. انتظر في هذا الوضع المتوتر للحظة ثم استرخ بعد ذلك مباعداً بين الشفتين قليلاً. لاحظ الآن إلى أي مدى تشعر باسترخاء الوجه والرأس. استمتع بهذا الشعور وعمقه بالتخلص من أي مصادر باقية للتوتر في منطقة الفم والشفتين.

استرخاء الرقبة والكتفين

احن رأسك للأمام كما لو كنت ستلمس صدرك بذقنك (سوف يتلامسان على الأرجح). اشعر بالتوتر في عضلات الرقبة. انتظر في هذا الوضع المتوتر. قم الآن بتحريك الرأس في ميل إلى أحد الجانبين ثم إلى الجانب الآخر. لاحظ التوتر الذي يوجد في جانب العنق عندما تقوم بذلك. قم الآن بالاسترخاء محركًا الرأس إلى الوضع الطبيعي الذي يريحها بشكل أكبر. استمتع بهذا الاسترخاء للحظة.

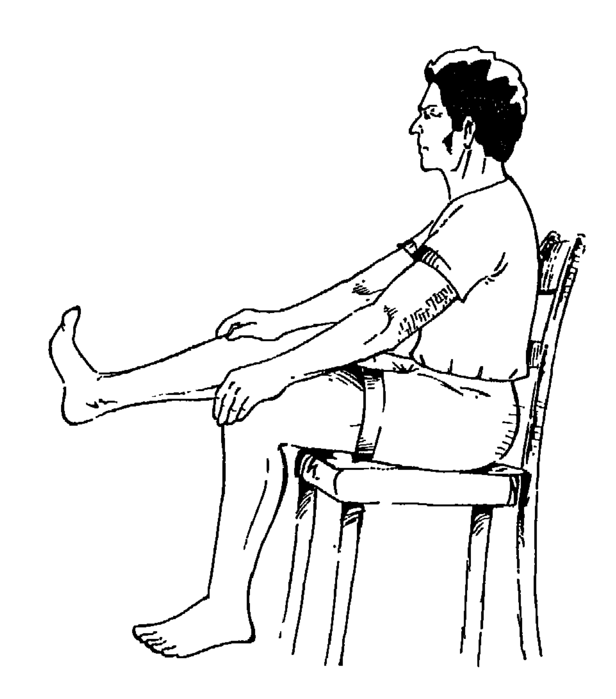
قم الآن برفع الكتفين كما لو كنت تحاول الوصول إلى الأذنين. انتظر على هذا الوضع، لاحظ التوتر (مرةً أخرى لمدى خمس ثوان) ثم دع الكتفين يسترخيان ويعودان إلى الوضع المريح. لاحظ الشعور بالاسترخاء الذي يغمر الكتفين والرقبة.

استرخاء الظهر

اجعل الظهر يأخذ شكل قوس على ألا تبالغ في ذلك. انتظر في هذا الوضع الذي يسبب التوتر لعدة ثوان ثم عد بعد ذلك بالظهر والكتفين إلى وضع الاسترخاء الذي يريحهما بشكل أكثر.

استرخاء الساقين والقدمين

في وضع الجلوس أو الاستلقاء، قم برفع القدم اليمنى حتى تشعر ببعض التوتر في الفخذ والمقعدة. في الوقت نفسه، ادفع الكعب للخارج وأشر بأصابع القدمين إلى الرأس، كما هو موضح في الشكل (١-٤). انتظر على هذا الوضع ولاحظ الشعور بالتوتر ثم تخلص منه بعد ذلك تاركًا ساقك تعود إلى الأرض أو الفراش متخلصًا من أي توتر باقٍ. دع هذا الاسترخاء يتعمق لبرهة. قم بتكرار ذلك مع الساق والقدم الأخرى.



الشكل (١-٤):

استرخاء القدمين والساقين

استرخاء البطن

خذ نفسًا عميقًا ولا تخرجه لبعض الوقت وسوف يؤدي ذلك إلى توتر العضلات الخاصة بالمعدة. تخيل أنك تعد نفسك لتلقي لكمة في المعدة. انتظر على هذا الوضع المتوتر. استرخ بعد ذلك متخلصًا من التوتر.

بعد أن تنتهي من هذا التتابع، دع جسمك يغوص في حالة متوازنة أعمق من الاسترخاء. تخلص من التوتر نهائيًا. مر بعقلك على ما تشعر به في أجزاء الذراعين والوجه والرقبة والكتفين والظهر والمعدة والساقين. سوف تشعر أن جسدك أصبح أكثر استرخاءً وفي حالة من الانطلاق. استمتع بهذا الشعور.

الجمع بين التمارين المختلفة

عندما تقع تحت ضغط لبعض الوقت، من الممكن أن تستعين بتمرين سريع من تمرينات الاسترخاء المتدرج التي تم التحدث عنها في الجزء السابق. ببساطة، يتم من خلال هذا الأسلوب جمع كل التتابعات التي يتم من خلالها توتير واسترخاء العضلات في تمرين واحد.

حتى يتم القيام بذلك، لا بد من أن تتمكن أولاً من أداء التمارين المنفصلة بإتقان. وسوف يعتمد النجاح في هذا النوع السريع من الاسترخاء على قدرتك على إحداث توتر للعضلة والتخلص منه بسرعة، وهي المهارات التي تكتسبها عن طريق التعامل ببطء مع كل مجموعة عضلية بشكل فردي. وإليك ما يجب عليك القيام به:

- ☐ قم بقبض أصابع اليدين وثني الذراعين وتوتير العضلة ذات الرأسين في الوقت نفسه
- ☐ قم برفع الساقين حتى تشعر بدرجة متوسطة من التوتر وعدم الراحة
- ☐ قم بتوتير عضلات الوجه؛ أغمض عينيك واعقد حاجبيك وأطبق فكيك وزم شفتيك
- ☐ حاول أن ترفع الكتفين ليقتربا من الأذنين قدر المستطاع
- ☐ قم بكل ذلك بينما توتر عضلات البطن

انتظر على هذا الوضع المتوتر لمدة خمس ثوانٍ ثم تخلص بعد ذلك من كل التوتر. دع الساقين يعودان إلى الفراش أو إلى الأرض والذراعين إلى الجانبين ودع بقية أجزاء الجسم تعود إلى وضع الاسترخاء. قم بتكرار هذا التتابع أكثر من مرة خلال اليوم.

استخدام قوة الإيحاء

يطلق على أحد الأساليب الأخرى المهمة في مجال استرخاء الجسم اسم التدريب الذاتي. ويتم من خلال هذه الطريقة محاولة تنظيم الوظائف العصبية المستقلة (معدل ضربات القلب وضغط الدم والتنفس من بين الكثير من الوظائف الأخرى) أكثر من إرخاء العضلات. هكذا، فإنك عند اتباع طريقة التدريب الذاتي، تقوم باستخدام العقل في تنظيم مستويات الإجهاد الداخلية في الجسم.

من ناحية أخرى، تعتمد هذه الطريقة على قوة الإيحاء لإحداث تغيرات نفسية داخل الجسم. وتمثل هذه الإيحاءات بعض الصور العقلية التي يلتقطها اللاوعي ويحولها إلى الجسم. فمجرد التفكير في أنواع معينة من التغيرات في الجسم يؤدي إلى حدوث هذه التغيرات. نتيجة لذلك، فإنك تمر بشعور عميق من الاسترخاء. ربما يبدو التدريب الذاتي شديد الغموض ولكنه ليس كذلك. بعد أن تتمكن من إتقان هذا الأسلوب، سوف يمثل التدريب الذاتي طريقةً فعالةً للوصول لحالة أكثر استرخاءً. تجدر الإشارة إلى أن الطريقة التي نتحدث عنها هنا تمثل شكلاً مختصراً من الطريقة الأصلية. مع ذلك، تتناسب هذه الطريقة بشكل أفضل مع نمط الحياة المليئة بالعمل. وإليك ما يجب القيام به:

١. استرح.

اعثر على مكان هادئ ليس بشديد البرودة ولا بشديد الحرارة. من الممكن أن تجلس أو تستلقي، ولكن تأكد أن جسمك مدعوم بشكل جيد وأن وضعه مريح قدر الإمكان. حاول أن تتنفس ببطء وسلاسة.



الاستعانة بالخيال لرفع درجة حرارة الجسم

عند اتباع طريقة التدريب الذاتي، ربما تجد أن الاستعانة بالإيحاءات والصور العقلية الساخنة غير فعالة. ربما تحتاج إلى صور عقلية أخرى للتخلص من التوتر الذي تشعر به في جسدك. إليك بعض الصور الإيحائية البديلة التي من الممكن أن تسبب في الشعور بالحرارة.

- ☐ **الضمادة الساخنة:** تخيل أن الجزء من الجسم الذي تريد إرخاءه (الذراع أو الساق أو أي جزء آخر) ملفوف بضمادة مرتفعة الحرارة. وسوف تنتقل الحرارة ببطء ولكن بشكل مؤكد إلى جسمك مما يعمل على إرخاء العضلات أكثر وأكثر.
- ☐ **المياه الدافئة:** تخيل أنك تضع الذراع أو الساق في مياه دافئة.
- ☐ **مواجهة الشمس:** تصور أنك تواجه الشمس بهذا الجزء من الجسم الذي تريد رفع درجة حرارته.
- ☐ **حمل معادن ثقيلة:** تخيل أن هناك أثقال معدنية مربوطة بذراعك أو بساقك.
- ☐ **استخدام الرصاص:** تصور أن الطرف الذي ترغب في تدفئته ملئ بالرصاص.

٢. قم بالتركيز بشكل سلبي.

حتى يكون هذا الأسلوب فعالاً، فإنك يجب أن تتبنى اتجاهاً عابراً منفتح الذهن من التركيز السلبي. في هذه الحالة أنت ترغب في أن تكون منتبهاً لا أن تنام، ولكن في الوقت نفسه لا تريد أن تضغط على عقلك للعمل بشدة. لا يمكن أن تجبر نفسك على الاسترخاء. فقط دع الأمر يحدث ببساطة. كن متيقظاً ولكن لا تحلل أي شيء أو تقلق بشأن أي أمر. وفي حالة إذا ما طرأت ببالك فكرة أدت إلى تشتيت ذهنك، لاحظها ثم اتركها تمر دون تفكير. إذا لم يؤدي ذلك إلى الاسترخاء في البداية، لا تقلق. سوف يتحقق ذلك مع بعض التمرين.

٣. اجعل أجزاء متعددة من الجسم تشعر بارتفاع درجة الحرارة.

على الرغم من أنه يتم من خلال التدريب الذاتي الاستعانة بالكثير من الإيحاءات والصور الذهنية، فإن الاثنتين الأكثر فعاليةً في هذا الشأن هما ازدياد درجة الحرارة والوزن. ابدأ بالتركيز على الذراع الأيمن. والآن تحدث مع نفسك ببطء وسلاسة قائلاً:

إنني في حالة من الهدوء والسكينة ... ذراعي الأيمن دافئ ... وثقيل ... ذراعي الأيمن دافئ ... وثقيل ...ذراعي الأيمن دافئ ... وثقيل ... إنني أشعر بالثقل والدفء

في ذراعي الأيمن ... إنني أشعر بزيادة دفء وثقل ذراعي الأيمن ... إنني أشعر بزيادة دفء وثقل ذراعي الأيمن ...إنني أشعر بزيادة دفء وثقل ذراعي الأيمن ...إنني في حالة من الهدوء والسكينة ...إنني في حالة من الهدوء والسكينة.

انتظر لبعض الوقت حتى تتعرف على ما تشعر به في يدك وذراعك. لاحظ أن ذراعك قد أصبح أثقل وأكثر حرارة. لا تسرع في هذه العملية. استمتع بالتغيرات التي يمر بها الجسم في هذه الحالة.

٤. بعد أن تنتهي من هذه المراحل، ابق في حالة من الصمت والهدوء لمدة 30 ثانيةً بحيث يتعمق الشعور بالاسترخاء، ثم قم بعد ذلك بالتركيز على الذراع الأيسر.

قم بتكرار المراحل نفسها مرةً أخرى، مع استبدال الذراع الأيسر بالذراع الأيمن هذه المرة. (نأمل أن تكون قد ألمت الآن بهذه المراحل حتى يمكنك إغماض العينين وعدم القلق بشأن النص المكتوب.)

٥. انتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ركز على مناطق أخرى من الجسم، مكرراً المراحل نفسها مع استبدال أجزاء أخرى من الجسم. وإليك التتابع الكامل لذلك: الذراع الأيمن ثم الذراع الأيسر ثم الذراعين معًا ثم الساق اليمنى ثم الساق اليسرى ثم الساقين معًا ثم الرقبة والكتفين ثم الصدر والبطن وفي النهاية الجسم بالكامل.

لا ينبغي أن يستغرق استكمال هذا التتابع بالكامل أكثر من نصف ساعة أو شيء من هذا القبيل. إذا ما كان يمكنك القيام باثنين أو ثلاثة من هذه التدريبات الذاتية في اليوم، فإن ذلك يمثل نسبةً جيدةً. ربما تحتاج إلى بعض الوقت حتى تتقن هذا الأسلوب، ولكن النتائج تستحق هذا الجهد.

التوتر بسبب تمرينات الاسترخاء

صدق أو لا تصدق، ربما تجد أنه من المجهد ممارسة تمرينات الاسترخاء، على الأقل في البداية.

بصفة عامة، فإن تغيير أنماط التنفس وعمليات التوتر والاسترخاء التي تجرى للعضلات والتدريبات الذاتية من الممكن أن تؤدي إلى بعض الآثار الجانبية الغريبة. ربما تشعر ببعض الألم أو عدم الراحة بل وزيادة في التوتر – وهو ما يمثل إحدى المفارقات. تجدر الإشارة إلى أن ذلك لا يعد أمراً غير عادي، وبالرغم من أن ذلك قد يؤدي إلى تشتيت الانتباه، فإنه ليس بعلامة على أنك تقوم بفعل شيء خاطئ. عندما تصبح أكثر اعتياداً على ما يشعر به الجسم في حالات الاسترخاء الزائد، فسوف تختفي هذه الاحساسات الغريبة.

التخلص من الإجهاد عن طريق عمليات الإطالة

تمثل الإطالة واحدة من الطرق التي يقوم الجسم من خلالها بالتخلص من التوتر بشكل طبيعي. وتتمثل الأوقات التي يشعر فيها المرء بحاجة تلقائية للقيام بعمليات إطالة وقت الاستيقاظ في الصباح وقبل النوم في المساء. ولكن يمكن القول إن عملية الإطالة الجيدة من الممكن أن تساعد على التخلص من كثير التوتر الذي يشعر به الجسم في أوقات أخرى أيضًا. ربما تكون من الذين يلازمون الكرسي طوال النهار أو تجلس لفترات طويلة من اليوم مما يتسبب في شد وتوتر العضلات. فكر في القيام بواحدة أو أكثر من عمليات الإطالة الرئيسية في اليوم.

سوف نعرض فيما يلي بعض طرق الإطالة التي تمثل طرقًا رائعةً للتخلص من التوتر الزائد. وهذه العملية بسيطة للغاية ولن تؤدي إلى سخرية الأصدقاء أو الزملاء في العمل.

- **الثني:** عملية الإطالة مهمة جداً للجزء العلوي من الجسم. جالسًا أو واقفًا، ضع يديك خلف رأسك مع تشبيك الأصابع. حرك الكوعين تجاه بعضهما البعض حتى تشعر بقدر متوسط من التوتر. قم الآن بثني الجسم قليلاً في البداية لليمين لعدة ثوان ثم بعد ذلك ببطء إلى اليسار. عندما تنتهي من ذلك، أنزل الذراعين إلى الجانبين.

- **رفع الساق:** يعد تمرين الإطالة هذا ذا فائدة للجزء السفلي من الجسم. من وضع الجلوس على الكرسي، قم برفع الساقين حتى تشعر بقدر مريح من الشد فيهما. مع الإبقاء على هذا التوتر، قم بثني أصابع القدم مع الإشارة بهم إلى الرأس. انتظر في هذا الوضع المتوتر لمدة 10 ثوانٍ تقريبًا ثم أنزل ساقيك إلى الأرض. إذا كان أداء هذا التمرين بالساقين غير مريح إلى حد ما، جرب استخدام ساق واحدة.



قم بعملية الإطالة ببطء ولا تزد منها أكثر من اللازم. أنت تحاول إرخاء العضلات لا إجهادها.

التدليك والتخلص من التوتر

يعد التدليك وطرق العلاج الأخرى عن طريق اللمس والضغط من بين الطرق الأكثر شهرةً للتخلص من توتر العضلات. فقد أصبح التدليك من الطرق الشائعة جداً في هذه الأيام. وقد كان التدليك في الماضي يرتبط بصورة تدليك الجسم بمراهم ودهانات في صالة رياضة بدنية تجعل الجسم يتصبب عرقًا أو تدليك الجسم في حمام طبي. ولكن ذلك لم يعد هو الحال الآن. فقد تطورت عمليات التدليك بشكل كبير.

من ناحية أخرى، فقد تقدمت وتزايدت طرق التدليك بشكل كبير في السنوات الأخيرة. وتشتمل قائمة جزئية على الطرق والأساليب المتاحة على:

- التدليك على الطريقة السويدية
- التدليك عن طريق تطبيق ضغط الأصابع
- التدليك باستخدام الإبهام وراحة اليد

ومن الجدير بالذكر هنا أن كل هذه الطرق لها جذور في طرق الطب والعلاج القديمة. وهناك مزاعم في كثير من هذه الطرق حول تغيرات نفسية وبدنية. بدلاً من تناول كل طريقة من هذه الطرق بشكل منفصل، فسوف يتم مناقشة مجموعة من التمرينات الأبسط التي تساعد على التخلص من التوتر والتي لها فوائد خاصة ومن الأسهل القيام بها.

بصفة عامة، فإن هناك عدة خيارات عندما يتعلق الأمر بالتدليك. من الممكن أن تنفق بعض المال وتستعين بمحترف للقيام بعملية التدليك. كما يمكن أن تستعين بشخص يقوم بهذه العملية مجانًا أو حتى تقوم بالتدليك بنفسك. سوف نبدأ هنا بالخيار الأخير الذي يعد الأقل تكلفةً ولا يتطلب وجود أي أصدقاء.

القيام بالتدليك بنفسك

هناك طريقتان للقيام بذلك: طريقة بسيطة وطريقة معقدة بعض الشيء.

عادةً ما يتطلب المسار المعقد عالي التقنيات مقبس للكهرباء أو عدد كبير من البطاريات. كما تحتوي العديد من المتاجر على كميات كبيرة من المعدات اللازمة للقيام بالتدليك. وهناك بعض الكراسي التي من الممكن الاستعانة بها في الوصول إلى حالة من الاسترخاء. على الجانب الآخر الأقل تكلفةً، فإنه من الممكن أن يتم استخدام جهاز هزاز يحمل في اليد لتدليك العضلات المتعبة والمشدودة مما يؤدي إلى قدر كبير من الاسترخاء. بدلاً من ذلك، من الممكن أن تستغني عن البطاريات وتتوقف عن دفع المال إذا ما قمت بهذه العملية عن طريق الأصابع. فالأصابع أقل تكلفةً ومن السهل التحكم فيها ومتاحة دائمًا. سوف يتم في الجزء التالي تقديم ثلاث طرق بسيطة للتخلص من الإجهاد عن طريق التدليك.

تدليك اليدين

اجعل راحة اليد اليمنى أمامك مع جمع الأصابع معًا. تجدر الإشارة إلى أن المنطقة اللحمية بين الإبهام والسبابة تمثل نقطة أساسية ينبغي أن تنتشر شعور بالاسترخاء عندما يتم تدليكها. باستخدام الإبهام الأيمن، قم بتدليك هذه المنطقة في حركة دائرية لمدة 15 ثانية. قم بتكرار هذه العملية مع تبديل اليدين.

من ناحية أخرى، للتعامل مع التعب المرتبط بالإجهاد، قم بضغط الجزء الذي يوجد مباشرةً تحت المفصل الأول في الخنصر (الإصبع الأصغر) بين إبهام وسبابة اليد الأخرى. (ينبغي أن يكون الضغط قويًا ولكن ليس مؤلمًا). قم بزيادة الضغط قليلاً. قم بحركات دائرية صغيرة في عكس اتجاه الساعة مع الاستمرار في الضغط. استمر في ذلك لمدة 20 ثانية. توقف، ثم قم بعد ذلك بتكرار هذه العملية خمس مرات.

تدليك القدمين

حاول أن تقوم بأداء هذا التمرين المهدئ لباطن القدم. اخلع الحذاء والجورب واجلس في وضع مريح واضعًا إحدى الساقين على الأخرى في شكل متقاطع. (ينبغي أن تكون باطن القدم في مواجهتك تقريبًا). أمسك التقوسات الموجودة في القدم بيديك وقم بالضغط، بصفة خاصة بإصبعي الإبهام. والآن، قم بالضغط على كل جزء من القدم (كما لو كنت تعجن جزءًا من العجين، باستخدام إصبعي الإبهام وباقي الأصابع) على أن تنتقل من الكعب صعودًا إلى أصابع القدم. اضغط على كل إصبع من أصابع القدم مرة. قم الآن بتدليك القدم الأخرى بالطريقة نفسها.



إذا كنت تجد أن وضع القدمين في وضع متقاطع أكثر إجهادًا، احضر الشويك من المطبخ. اجلس على الكرسي وضع الشويك بجوار قدمك. قم بلف قدمك بعد خلع الحذاء والجورب برفق للأمام وللخلف لمدة دقيقتين تقريبًا. ثم كرر العملية نفسها مع القدم الأخرى.

في حالة إذا لم يكن لديك شويك، استخدم كرة تنس. ضعها تحت تقوس القدم بعد خلع الحذاء والجورب ثم اضغط بقدمك وحرك الكرة للأمام وللخلف.

استمر في هذه العملية لمدة دقيقتين، ثم انتقل بعد ذلك إلى القدم الأخرى.

تدليك الرقبة والكتفين

غالبًا ما يجد الإجهاد طريقه إلى الرقبة والكتفين. حتى تتخلص من هذا التوتر، قم بتدليك كتفك الأيمن والجانب الأيمن من الرقبة باستخدام اليد اليسرى. ابدأ ببعض الحركات الدائرية البسيطة بحيث تقوم بفرك العضلة باستخدام إصبعي السبابة والوسطى. في نهاية التمرين قم بالضغط بشكل أشد على عضلات الكتف والرقبة بين الإبهام والأصابع الأخرى. انتقل بعد ذلك إلى الجانب الآخر.

تدليك الوجه

ابدأ بوضع يديك على وجهك على أن تكون أطراف الأصابع على الجبهة والجزء السفلي من راحتي اليدين أسفل الوجنتين. قم برفق بجذب جلد الجبهة لأسفل بأطراف الأصابع في حين تدفع الجزء الموجود تحت راحتي اليدين. قم بتكرار هذه العملية بشكل إيقاعي بقبض ومد الأصابع وراحتي اليدين.

من الممكن أن تجرب شد الأذنين في اتجاهات مختلفة.

الاستعانة بشخص آخر للقيام بعملية التدليك

هناك بعض المزايا الأكيدة التي تنطوي عليها الاستعانة بشخص آخر حتى يقوم بعملية التدليك. ذلك لأنه عندما يقوم شخص آخر بالعمل كله، فإنك من الممكن أن تسترخي تمامًا جالسًا أو مستلقيًا على ظهرك. علاوةً على ذلك، من الممكن أن يصل الشخص الآخر إلى أماكن

لا تستطيع الوصول إليها في جسمك. من الممكن في هذا الصدد أن تلجأ إلى أحد المتخصصين في التدليك أو تطلب من صديق أن يقوم بهذه العملية من أجلك. بطبيعة الحال، من الممكن أن تتبادل مع شخص آخر القيام بعملية التدليك. تجدر الإشارة إلى أن القيام بعملية التدليك لشخص آخر من الممكن أن تخلصك من بعض التوتر.

وإليك بعض المعلومات والإرشادات العامة التي يمكنك البدء من خلالها:

- استخدم بعض الزيوت أو السوائل الخاصة بعملية التدليك للحصول على عطر مريح وتهدئة عملية التدليك. (قم بتسخين الزيت حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة كي لا تحدث صدمة لخلايا جسمك أو جسم شريكك.)
- قم بخفض الأنوار حتى توجد جو من الراحة والهدوء.
- ركز عملية التدليك على أسفل الظهر والرقبة والكتفين – وهي المناطق التي يؤثر عليها الإجهاد بشكل أكبر.
- ابدأ بالضغط برفق حتى يشعر الشخص الذي تقوم بتدليك جسمه بالاسترخاء. ثم قم بعد ذلك بزيادة الضغط مستخدمًا راحتي اليدين في الضغط على العضلات. في النهاية، قم بالضغط بشكل أخف ثم اترك شريكك لبعض الوقت بعد عملية التدليك لزيادة الشعور بالاسترخاء.
- لا تطل من عملية التدليك أكثر من اللازم. ذلك لأن عملية التدليك الجيد لا ينبغي أن يشعر بعدها الشخص بالألم. من الممكن أن يؤدي التدليك السيئ إلى قدر من الإجهاد أكبر مما تحاول تخفيفه.

الاسترخاء عن طريق فقد الطاقة

من الممكن أن يؤدي أي فقد للطاقة بشكل مركز إلى قدر أكبر من الإجهاد بسبب توتر العضلات وإسراع معدل ضربات القلب وإسراع عملية التنفس. مع ذلك، بعد أن تتوقف عملية فقد الطاقة، تجد أن العضلات والقلب والتنفس تبطؤ إلى مستوى أقل مما كانت عليه قبل البداية. تجدر الإشارة إلى أن هذه الزيادة في الطاقة من الممكن أن تنتج عن المشي بسرعة أو الجري لمسافة قصيرة أو القفز باستخدام الحبل أو الجري مع رفع الساقين وما إلى ذلك من التمارين التي تزيد من نشاط الجسم.

الطريقة المفضلة لاسترخاء العضلات

تتمثل إحدى أكثر الطرق استرخاءً في الوقوف تحت دش ساخن على أن يكون تدافع الماء من الدش بأقصى قوة بحيث يقوم الماء بتدليك الجسم. يؤدي ذلك إلى استرخاء العضلات وانخفاض معدل ضربات القلب وتهدئة الجسم تمامًا. والشرط الأساسي في هذه العملية يتمثل في فتحات الدش المناسبة. حيث تصلح لذلك النوعية من الدش الكبيرة المسطحة المليئة بالثقوب والتي تمثل النمط القديم أو الأنواع الجديدة التي يمكن من خلالها التحكم اليدوي في الثقوب وضغط الماء. انتظر فقط تحت الدش حتى تشعر بالهدوء التام.

- **قم بنفض التوتر.** من اللطيف أن يقوم المرء بنفض التوتر. من الممكن أن تقوم بأداء هذا التمرين في وضع الجلوس أو الوقوف. ابدأ بمد الذراعين أمامك على نحو غير مشدود ثم ابدأ بهز اليدين عند المعصم. انقل بعد ذلك الحركة إلى الذراعين والكتفين. استمر في ذلك لبرهة، ثم انته من التمرين ببطء بحيث تخفض الذراعين إلى الجانبين بشكل مريح. قم الآن برفع ساق واحدة وابدأ في هزها. ثم انتقل بعد ذلك إلى الساق الأخرى. (إذا كنت جالسًا، من الممكن أن تهز الساقين معًا في الوقت نفسه). عندما تنتهي من التمرين، لاحظ الشعور الواخز في جسمك، وما هو أهم، الشعور بالاسترخاء. يجب الاعتراف بأن الأمر يبدو غريبًا بعض الشيء، ولكنه مفيد.

- **قم بالغوص في الماء للتخلص من الإجهاد.** فكر في الحمام على أنه حمام علاجي صغير وفي حوض الاستحمام على أنه بركة للاسترخاء. بالإضافة إلى ذلك، أنت لا تخرج من هذا الحمام مسترخيًا فحسب، ولكنك تخرج أيضًا نظيفًا. إليك ما تحتاج إليه للقيام بذلك:

  - نصف ساعة من وقت الفراغ
  - حوض استحمام به ماء دافئ وصابون
  - عطور مهدئة
  - إضاءة خفيفة
  - فصل التليفون

طرق أخرى للاسترخاء

إليك بعض الأساليب غير المعتادة للاسترخاء.

- **استخدم فوطةً مبللةً بماء ساخن.** يؤدي وضع فوطة رطبة دافئة على الوجه إلى الشعور بالاسترخاء والهدوء. قم ببساطة بوضع فوطة في الماء الساخن. قم بعد

ذلك بعصرها لإخراج الماء الزائد ثم استلق على ظهرك وأغلق عينيك وضع الفوطة على وجهك. ويا له من شعور.



ماذا لو لم يكن معك فوطة أو ماء دافئ؟ استخدم يديك. افرك يديك معًا حتى ترتفع درجة حرارتهما. ضع كل يد على جانب من وجهك. بالطبع لن يكون الشعور مشابهًا لاستخدام الفوطة المبللة بماء دافئ، ولكنه من الممكن أن يساعدك على الاسترخاء.

❑ **استعن بتمرينات اليوجا.** تمثل اليوجا طريقةً رائعةً لاسترخاء الجسم وتهدئة الفكر. من خلال الحركة والتنفس والتحكم في الجسم، من الممكن أن تساعد تمرينات اليوجا على استرخاء الجسم والتخلص من الإجهاد. معظم الناس الذين جربوا اليوجا يجمعون على ذلك. اعثر على معلم يوجا جيد وخض التجربة. (سل أصدقائك عن أنواع اليوجا المعروفة في المنطقة التي تعيش بها). يتطلب هذا الأمر الالتزام، ولكن الأمر يستحق بذل الجهد.

الفصل الثاني

تهدئة العقل

يتناول هذا الفصل الموضوعات التالية :

- ☐ تهدئة العقل
- ☐ استخدام الخيال في الاسترخاء
- ☐ التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها
- ☐ اللجوء إلى التأمل
- ☐ التنويم المغناطيسي

حتى تدخل في حالة من الاسترخاء الكامل، لن تكون في حاجة إلى إرخاء الجسم فحسب، ولكن يجب تهدئة العقل أيضًا. يتم من خلال الفصل الأول شرح كيفية استرخاء الجسم والتخلص من التوتر البدني. ويتم من خلال هذا الفصل عرض تفاصيل خاصة بكيفية تهدئة العقل. ذلك لأنه عند كثير من الناس، وربما تكون أنت واحداً من هؤلاء، يأخذ الإجهاد شكل الألم النفسي حيث يمتلئ العقل بالأفكار الكئيبة التي تمنعك من الشعور بالاسترخاء والراحة. ويبدو الأمر كما لو كان عقلك يجري بسرعة ميل في الدقيقة. ربما تكون قلقًا بشأن وظيفتك أو علاقاتك الاجتماعية أو أي شيء آخر يمكن أن يشغل بالك. أيًا كان مصدر قلقك، فمن الواضح أن هذا القلق لن يتوقف ولن تستريح قبل أن توقف – أو على الأقل – تبطئ من هذا العذاب النفسي.

بصفة عامة، فإن إحدى أفضل الطرق التي يمكن من خلالها تهدئة العقل تكون من خلال استرخاء الجسم. عندما يسترخي الجسم، يؤدي ذلك إلى راحة العقل وبطء عمله. (انظر الفصل الأول للتعرف على بعض أساليب الاسترخاء البدني.) من ناحية أخرى، فإن هناك بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها تهدئة هذه الأفكار الجامحة والعقل المضطرب. سوف يتم شرح ذلك من خلال هذا الفصل.

خمس علامات على إجهاد العقل

إليك هنا بعض العلامات الشائعة التي تشير إلى أنك تجهد عقلك أكثر مما يجب. لاحظ كم من هذه الحالات ينطبق عليك:

١. يبدو أن عقلك في حلبة سباق.

٢. تشعر أنه من الصعب السيطرة على أفكارك.

٣. تشعر بالقلق أو الانفعال أو الانزعاج.

٤. غالبًا ما تكون مشغول البال وتجد من الصعب التركيز.

٥. تجد أنه من الصعب النوم أو العودة إلى النوم عند الاستيقاظ.

التفكير في أمر آخر

تتمثل أبسط الطرق لتهدئة العقل في تشتيت الذهن عما تفكر فيه. ربما تكون هذه الفكرة واضحةً، ولكنك سوف تفاجأ لأن الناس يتجاهلون هذا الخيار. تجدر الإشارة إلى أن علماء النفس يعلمون أن التركيز على شيئين اثنين في وقت واحد يعد من الأمور الصعبة. من ثم، إذا ما كان عقلك يموج بالأفكار الكئيبة، فكر في شيء آخر. إليك بعض الخيارات التي يمكن أن تلجأ إليها:

- ☐ مشاهدة التلفاز لبعض الوقت
- ☐ قراءة كتاب أو صحيفة أو مجلة
- ☐ التحدث مع صديق
- ☐ القيام ببعض العمل أو الألعاب على الكمبيوتر
- ☐ ممارسة إحدى الرياضات
- ☐ الانغماس في مشروع أو هواية ما
- ☐ التفكير في شيء هناك طموح في الوصول إليه

علاوةً على ذلك، فإن واحدة من أفضل الطرق لتشتيت الذهن وتهدئة العقل والقضاء على هذا القلق المستمر تتمثل في الاستعانة بالخيال.

اللجوء إلى الخيال



إذا ما كان يمكنك إبدال تلك الفكرة أو الصورة التي تسبب لك الإجهاد بأخرى تجعلك تشعر بالاسترخاء، فسوف تكون هناك فرص الإحساس بشعور أفضل بكثير. وإليك الكيفية:

١- توجه إلى مكان لا يتم إزعاجك فيه لعدة دقائق واسترح إما على كرسي تفضله أو مستلقياً.

٢- فكر في صورة معينة - مكان أو منظر أو ذكرى - تجعلك تشعر بالاسترخاء.

يتم توضيح مثال من خلال الشكل (٢-١).

استخدم كل حواسك حتى تشعر أن هذه الصورة واقع من حولك. سل نفسك: ماذا أرى؟ ما الذي أسمع؟ ما تلك الرائحة التي أشم؟ ما هذا الشعور؟

٣- انغمس بكل جوارحك في هذه الصورة، بما يسمح لك بالاسترخاء بشكل كامل.



الشكل (٢-١):
الاسترخاء عن طريق التخيل

سوف تقول إن هذا أمر جيد ولكن ما الصورة التي من الممكن أن تجعلني أشعر بالاسترخاء؟ فكر في إحدى هذه التجارب الخيالية:

- **رحلة إلى الكاريبي:** تخيل أنك على شاطئ جزيرة من جزر البحر الكاريبي. المناخ رائع. وأنت تستلقي على الرمال الناعمة وتشعر بالهواء الدافئ يداعب جسدك. وتسمع تلاطم الأمواج المحيط وصوت اصطدامها بالشاطئ والطيور تغرد على أشجار النخيل. أنت تشم رائحة جوز الهند تحيط بك من كل اتجاه. يا له من شعور رائع يجعلك في حالة من الاسترخاء. إن عقلك الآن في حالة من السكينة التامة.

- **حمام السباحة:** أنت تستلقي على عوامة كبيرة مملوءة بالهواء تعوم في حمام سباحة شديد الجمال. إنه يوم رائع. فالسماء شديدة الصفاء والزرقة والشمس تبعث قشعريرة من الدفء إلى جسمك المسترخي. وأنت تشعر باهتزاز العوامة

برفق في الماء. سوف تتناول طعام الغذاء بعد نصف ساعة. أنت تشعر بالرضا التام. من الممكن أن تستلقي هكذا إلى الأبد.

- **قضاء الشتاء في إحدى البقاع الساحرة:** تخيل نفسك في كوخ صغير في مكان ساحر. أنت في تلك البقعة الساحرة بعيداً عن أي اتصال من الممكن أن يؤدي إلى إزعاجك. ربما يصحبك في هذه الرحلة أشخاص تستمتع بصحبتهم. تجلسون جميعاً أمام نار التدفئة. ومن حولكم تسمعون بعض أصوات الطيور المغردة الهادئة.
- **إحدى الذكريات الجميلة:** حاول أن تسترجع إحدى الذكريات، ربما من أيام الطفولة، أو ربما من وقت قريب حيث كنت تمر بلحظة خاصة من السعادة والرضا. ربما تكون إجازة قد قضيتها منذ وقت مضى أو حفلة عيد ميلاد أحببتها أو لحظة لعب مع أحد الحيوانات الأليفة في أيام الطفولة.

في حالة إذا لم يكن من المجدي الاستعانة بأي من هذه الصور، اعتمد على خيالك الخاص للوصول إلى صورة تحقق لك الاسترخاء. ربما تجرب إحدى هذه الأمور:

- الغوص في حوض استحمام به ماء دافئ وصابون ... مع أصوات طيور مغردة ... وضوء الشموع ...
- السير في غابة هادئة ... والطيور تغرد من حولك ... مع سماع حفيف الأوراق ...
- الاستلقاء تحت شجرة في إحدى الحدائق ... في النسيم العليل ... مع قدر أكبر من الصرير ...
- الجلوس على كرسي مريح جداً ... مع قراءة كتاب متميز ... لا صرير على الإطلاق

عادةً ما يسيطر ما ترى وما تسمع على خيالك. ولكن لا تنس حواس اللمس والشم. من الممكن أن تجعل هذه الصور أفضل عن طريق إضافة هذه الأبعاد الحسية. اشعر بالرمال بين أصابع قدميك؛ شم رائحة القهوة الطازجة؛ وتذوق طعم الملح في الهواء.



إضافة عنصر الحركة

يجب أن تكون الصورة التي تفكر بها ذات بعد حركي. من الممكن أن تتغير وتتحرك. على سبيل المثال ربما تقوم بما يلي:

- تخيل حدث رياضي تستمتع به. ربما تكون إحدى مباريات كرة القدم التي شاهدتها. أو فكر في مباراة من محض الخيال. تتبع في ذهنك حركة الكرة واللاعبين. ولكن ربما لا تكون من مشجعي كرة القدم. في تلك الحالة، تخيل إحدى مباريات التنس.

- ☐ حاول إعادة مشاهدة فيلم سينمائي تفضله في مخيلتك، ولكن مع تصور مشاهد مختلفة يتخللها بعض الحوار. في هذا الصدد، تعد الأفلام التي بها مناظر طبيعية رائعة.
- ☐ تذكر تفاصيل إحدى الرحلات قمت بها في الماضي، وتتبع التنقل في هذه الرحلة من مكان لآخر.

تجدر الإشارة إلى أن مثل هذا النوع من التصور يجعلك تركز على الصورة التي تفكر بها وتستمتع بها. كما يضمن ذلك عدم ظهور الأفكار الدخيلة غير المرغوب فيها إلى هذه الصورة.

التوقف عن التفكير تماماً

في بعض الأحيان لا يكون تشتيت الذهن كافيًا لتهدئة العقل. في بعض الأحيان تكون في حاجة إلى وسائل أقوى للتخلص من مصادر القلق والاهتمام التي تؤدي إلى الإجهاد، أو على الأقل التقليل منها. ربما يكون هناك أمر ما يقلقك باستمرار ويشغل تفكيرك ويحول بينك وبين الاستمتاع بالأوقات السعيدة. أو ربما تحاول الخلود إلى النوم ولكن تلك الأفكار تمثل سداً منيعًا يحول بينك وبين النوم ويجعل الوصول إلى هذا المأرب أمراً مستحيلاً. أنت تدرك أيضًا أن لا شيء يمكنك القيام به حيال هذا الأمر الذي يقلقك وأن القلق لا يزيد الأمور إلا سوءًا. فلسوف تكون في حالة أفضل إذا ما تمكنت من التوقف عن التفكير في هذا الأمر. ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟

يمكن اللجوء هنا إلى طرد الأفكار التي تقلقك وهو ما يمثل أسلوبًا مفيدًا جدًا. إن هذه طريقة فعالة ليس فقط للتخلص من مصادر القلق والإزعاج بشكل مؤقت وإبعاد هذه الأفكار عن عقلك، ولكن هذه الطريقة تعد فعالةً أيضًا في إضعاف هذه الأفكار وتقليل احتمالات عودتها مرةً أخرى. وإليك الخطوات التي يجب اتخاذها لتطبيق هذا الأسلوب:

١. لاحظ أفكارك.

عندما تطرأ فكرة متعبة على بالك، تراجع بعقلك خطوة إلى الوراء واعلم أنها فكرة غير مرغوب فيها. ربما تكون هذه الفكرة حول شيء ما يقلقك أو أمر تهتم به أو تصرف تندم عليه – أي شيء تشعر أنه لا يستحق الإجهاد من أجل التفكير فيه في تلك اللحظة.

٢. تخيل علامة للتوقف عن التفكير.

تصور أن هناك في عقلك علامةً خاصةً بالتوقف عن التفكير في الأمور المقلقة. حاول أن تجعل ذلك يحدث بشكل تلقائي.

٣. اصرخ قائلاً "توقف".

في عقلك، اصرخ بشكل صامت قائلاً لنفسك توقف عن التفكير في هذا الأمر.

٤. قم بذلك مرةً أخرى.

في كل مرة تظهر فيها هذه الأفكار المتعبة أو غير المرغوب فيها في عقلك، لاحظ هذه الفكرة، وتخيل أن هناك علامة خاصة تشير لك بالتوقف عن التفكير في تلك الفكرة واصرخ قائلاً "توقف".

٥. فكر في فكرة أخرى.

اعثر على فكرة أو صورة أخرى بدلاً من تلك الصورة أو الفكرة الكئيبة. ربما تكون هذه واحدة من قائمة الصور التي تبعث على الاسترخاء سالفة الذكر أو أية فكرة أخرى.

تجدر الإشارة إلى أن صورة علامة التوقف والفعل توقف سوف يعيقان تتابع الفكرة كما سيطردان الفكرة بشكل مؤقت بعيداً عن عقلك. مع ذلك، كن حذراً؛ فمن المحتمل أن تعود تلك الفكرة مرةً أخرى وربما تضطر إلى إعادة هذا التتابع مرةً أخرى. في حالة إذا ما كانت تلك الصورة أو الفكرة التي تسبب لك الإجهاد شديدة القوة، ربما يستلزم ذلك الأمر القيام بهذه العملية أكثر من مرة لإضعاف أو التخلص من تلك الفكرة. التزم بذلك.

استخدام رباط مطاطي

هناك شكل آخر يمكن من خلاله التوقف عن التفكير في الأفكار المحبطة ثبت أنه مفيد مع الكثيرين. ويتمثل هذا الشكل في استخدام رباط مطاطي في إعاقة وجود مثل هذه الأفكار. قم ببساطة بوضع رباط مطاطي عادي وضعه حول المعصم. والآن، كلما طرأت ببالك إحدى الأفكار غير المرغوب فيها، قم بشد هذا الرباط المطاطي ثم دعه ليعود إلى المعصم محدثاً صوت طقطقة. ينبغي ألا يسبب ذلك الشعور بالألم، ولكنها مجرد تذكرة تدل أنك تريد التخلص من تلك الفكرة المحبطة. استخدم علامة التوقف الذهنية الموجودة في عقلك وتذكر أن تفكر في شيء مبهج بدلاً من الفكرة الكئيبة التي لا ترغب فيها.

القلق والإجهاد

يمثل القلق أحد الأشكال التي يكون فيها المخ في حالة من الثورة ويتسبب في الإجهاد. ربما تواجه هذا الشعور في النهار أو حتى في منتصف الليل عندما يجدر بك أن تكون نائماً. ربما تجد نفسك مشغولاً بالتفكير في أحد الأمور التي حدثت مثل الرد على زميل ساخر في العمل أو بائع وقح. أو حتى ربما تتساءل عن كيفية الوفاء بالتزاماتك المالية والقيام بكل الأمور المطلوبة منك. في كل الأحوال، وأياً ما كان سبب القلق، فإن ذلك يؤدي إلى أن يكون العقل في حالة من الثورة والسرعة الشديدة في العمل.

صوت تساقط الأمطار وتهدئة العقل

يؤدي سماع بعض الناس لبعض الأصوات المعينة إلى تهدئة حالتهم النفسية وعقولهم. ومن هذه الأصوات صوت تلاطم الأمواج والتقائها الشواطئ. بعض الناس يتمنى عند سماع

تلك الأصوات أن لو كان من الممكن سماعها في مكان إقامته أو عمله حتى تساعده على الاسترخاء. لقد بات ذلك ممكنًا في الوقت الحاضر.

ذلك لأنه في هذه الأيام هناك بعض الأجهزة الصوتية الإليكترونية التي يمكن عن طريقها سماع أي صوت تتخيله. وتعد تكلفة هذه الأجهزة منخفضةً للغاية إذا ما قورنت بعدة سنوات مضت. على ذلك، إذا كنت ممن يسترخون عندما يسمعون صوت الأمواج، فسوف تستفيد من مثل هذه الأجهزة. أو ماذا عن صوت تساقط الأمطار على السطح أو صوت خرير الماء في جدول جارٍ أو صوت ضربات القلب. اختر ما تشاء.

الاسترخاء عن طريق شم بعض الروائح الطيبة

ليست الأذنان الطريق الوحيد للاسترخاء الذهني. من الممكن الاستعانة بالأنف أيضًا. وقد دأب الناس على استخدام العطور في التخلص من الإرهاق والتوتر منذ قرون من الزمن. فمن الممكن أن يؤدي عبير العطور إلى شعور بالهدوء والسكينة. في الواقع، فإن هناك مدرسة علاجية يطلق عليها العلاج عن طريق العطور تستعين بالإحساس بالرائحة كمقياس للتغير الانفعالي.

من ناحية أخرى، فإن هناك مجموعة من الدراسات قام بها أحد المتخصصين تقترح أن هناك ارتباط بين الرائحة والحالة النفسية. أي أن الحالة النفسية من الممكن أن يكون لها أساس بيولوجي.

فقد وجد هذا المتخصص أن الجزء من المخ الذي يقوم بتسجيل الرائحة ربما يرتبط بشكل بيولوجي بالجزء من المخ الذي يقوم بتسجيل المشاعر والانفعالات. فمن المؤكد أن الرائحة الطيبة من الممكن أن تتسبب في الاسترخاء والدخول في حالة مزاجية أفضل. وإليك بعض المصادر المتاحة بسهولة التي يمكن أن تشم منها رائحة مرضية للنفس:

- طبق من التفاح الأخضر على المائدة
- كريم للوقاية من الشمس
- بعض النباتات العطرة
- أي شيء مخبوز طازج
- الصابون وكريمات اليد وزيوت الحمام والعطور وما شابه
- القهوة الطازجة



الاسترخاء ونقص الوزن

ربما تعتقد أن شم المواد التي لها علاقة بالطعام سوف تتسبب بشكل ما في الرغبة في تناول الطعام. ولكن يبدو أن العكس هو الصحيح. فقد وجد المتخصص الذي أجرى الدراسة السابقة أن شم رائحة الموز أو التفاح الأخضر أو بعض النعناع في أي وقت يشعر فيه الشخص برغبة في تناول الطعام ينتج عنه نقص في الوزن. وقد انتهى هذا المتخصص من ذلك إلى أن الاسترخاء الناتج عن هذه الروائح ربما يكون قد أدى إلى تناول قدر أقل من الطعام.

ضوء الشموع والاسترخاء

من الممكن أن تكون الشموع إضافةً رائعةً لمجموعة الأدوات التي تستعين بها في تقليل الإجهاد. من الممكن أن توجد الشمعة المضيئة جواً من الشاعرية والدفء والسكينة والشعور بالهدوء. ومن الممكن أن يكون لحركة اللهب المنبعث من هذه الشمعة تأثير مشابه للتنويم المغناطيسي. علاوةً على ذلك، فإن إشعال شمعة ذات رائحة زكية يضيف إلى هذه المشاعر الإيجابية. أما أي الروائح ينبغي استخدامها فيعتمد على الروائح المفضلة لديك. ربما يكون عبير الورد والنباتات العطرية الأفضل من حيث الاسترخاء. عادةً ما تستعيد مثل هذه الروائح ذكريات جميلة من أيام الطفولة. فكر أيضاً في الكهرباء التي توفرها.

تصنيع العطر من خليط من الزيوت

في حالة إذا لم يكن لديك وقت للحصول على خبز طازج أو عمل قهوة، حاول تصنيع العطر الخاص بك لتقليل الإجهاد عن طريق خلط مجموعة من الزيوت التي يمكنك شراؤها. تجدر الإشارة إلى أن الزيوت الأساسية والزيوت الطبيعية تؤدي إلى الحصول على مزايا أفضل في هذا المضمار، ولكن الزيوت الصناعية تكون أقل تكلفةً. يمكنك الحصول على هذه العطور الطيبة من عدد من المحال. تجدر الإشارة إلى أن أسعار هذه الزيوت غالبًا ما تكون معقولةً. أما إذا كنت من الذين يحبون عمل كل شيء بأنفسهم، من الممكن أن تحصل على كتاب من إحدى المكتبات لتتعرف من خلاله على كيفية استخلاص الزيوت الأساسية من الزهور. وتتمثل بعض أكثر الزيوت شهرة في الوصول إلى حالة من الاسترخاء والهدوء في اللافاندر والورد والياسمين والكاموميل وزهو البرتقال وخشب الصندل. وغالبًا ما يكون من الممكن خلط مجموعة من الزيوت لإنتاج عطر جديد يبعث على الاسترخاء.

العطور والذكريات

من الممكن أن يرتبط عطر ما بإحدى الذكريات القديمة. فيبدو أن هناك نوعًا من الارتباط في المخ بين الذاكرة والرائحة. والمهم هنا أن تعثر على العطور التي تستدعي الذكريات الجميلة التي تساعد على الاسترخاء. على سبيل المثال، تمثل الرائحة المنبعثة من آلة تجفيف الملابس لأحد الأشخاص سببًا للاسترخاء؛ وذلك لأنه قضى أوقاتًا جميلة في طفولته في مغسلة أحد أقربائه. بالنسبة لمعظم الناس، فإن هذه الرائحة تعني العمل. كما تستدعي رائحة الحشائش التي تم تقطيعها في التو لدى البعض أيام الطفولة واللعب أمام المنزل. حاول أن تستفيد من هذه الظاهرة وتكتشف الروائح التي تستدعي الذكريات السعيدة.



هناك بعض الزيوت التي يمكن شمها مباشرةً في حين يكون من الأفضل وضع البعض الآخر في مياه الاستحمام. من الممكن أن يتم استخدام بعض أنواع الزيوت على الجسم بشكل مباشر غير أن هناك بعض الزيوت التي لا تتناسب مع بعض الناس. تجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الزيوت التي يجب تجنبها في أثناء الحمل. من ثم، فإنه من الأفضل الحصول على قدر جيد من المعرفة قبل البدء في استخدام الزيوت. حيث إنه يمكن الرجوع إلى بعض المصادر المتخصصة في مجال العطور للتعرف على الزيوت التي ينبغي استخدامها وكيفية استخدامها.

التأمل والاسترخاء

من كل الطرق المتاحة للوصول إلى حالة من الاسترخاء، فإنه من المرجح أن الطريقة التي تثير القدر الأكبر من الشك تتمثل في التأمل. عندما تفكر في التأمل، فإنه قد يقفز إلى رأسك بعض الصور لمجموعة من الأشخاص ذوي مظاهر معينة يرتدون ملابس من الزعفران ويجلسون في موضع من اللوتس. من الممكن أن يعتقد البعض أنه من الصعب أداء هذا النشاط في المكتب. من غير المدهش أن تشك في قيامك بالاشتراك في مثل هذا العمل. بيد أنه من المحتمل أن تكون قد قمت بالتأمل بالفعل من قبل. ربما لم تكن مدركًا أنك تفعل ذلك، ولكنك في بعض الأوقات عندما يصبح العقل في حالة من الهدوء والصفاء لا يعوقه شيء ولا تفكر في اليوم وما فيه من ملايين الأمور – فإنه في هذه الحالة تقوم بشيء يتشابه كثيرًا مع التأمل.

وسوف يتم من خلال الأجزاء التالية تقديم التأمل كأداة مهمة لتقليل الإجهاد تتناسب معك بشكل ظريف.

التأمل في الشرق والغرب

لقد كان الناس في الشرق ولا يزالون – وبصفة خاصة أصحاب المعتقدات الدينية والفلسفية – يمارسون التأمل منذ آلاف السنين. ويستخدم هؤلاء الأشخاص التأمل كوسيلة للبحث عن السلام الداخلي والتنوير والتناغم مع الكون.

مع ذلك، لم يلق التأمل هذا القدر من القبول في العالم الغربي. فالغربيون يميلون إلى النظر إلى التأمل على أنه غريب وبعيد وفي بعض الأحيان ينظرون إليه على أنه تعصب ديني. وبعد منتصف القرن العشرين، بدأ بعض الناس في الغرب يشتركون في التأمل في بعض المجموعات من المجتمع.

ولكن في الوقت الحالي – وبالتحديد في السنوات العشر الأخيرة – بدأ الباحثون يلاحظون التأثيرات الإيجابية للتأمل. فقد كان هيربرت بينسون الطبيب في المعهد الطبي للعقل والجسم من أول من تبنوا التأمل وقدموه للجماهير الغفيرة في الغرب. ومنذ ذلك الوقت، لاقت مبادئ وممارسة التأمل قبولاً وحماساً كبيراً في الغرب.

فوائد التأمل

تأثيرات وفوائد التأمل كثيرة ومتنوعة. من الممكن أن تلاحظ الكثير منها في الحال، في حين أن نسبةً أخرى غير واضحة، بحيث تؤثر عليك بشكل أكثر دقةً. المهم هنا أن التأمل يمكن أن يساعدك في تهدئة العقل وإرخاء الجسم. من الممكن أن يساعدك على التخلص من الأفكار غير المرغوب فيها. كما أن التأمل قد يساعد في تقليل الإجهاد وتقليل توتر الجسم وجعل العقل أكثر هدوءاً. مع بعض الممارسة، ينبغي أن تشعر بالراحة والتجدد بعد التأمل. كما يسمح لك التأمل بقدر كبير من التحكم في الأفكار ومصادر القلق والانزعاج. إنه يمثل إحدى المهارات التي يمكن أن تفيدك في الحياة إذا ما أتقنتها.

صعوبة التأمل

قد يكون من السهل التأمل لفترات قصيرة من الزمن (لدقيقة مثلاً). ولكن التحدي يتمثل في التأمل لفترات أطول من الوقت. تجدر الإشارة إلى أن الناس في الغرب لديهم مقاومة بصفة خاصة لفكرة التأمل. ولكن مثل هذه السمات من الممكن أن تنتشر في أماكن أخرى، وربما تكون من بين صفاتك إحدى الصفات التالية:

- ❑ **الناس في الغرب يحبون العمل والنشاط:** أنت على الأرجح من الذين يحبون النشاط والعمل بدلاً من الخمول والسلبية وانتظار ما يحدث لك من أمور. فالفترات الطويلة من الكسل وعدم الحركة تولد شعوراً بالملل وعدم الراحة.
- ❑ **الناس في الغرب يحتاجون إلى تقييم ما يفعلون:** ربما ينطبق عليك هذا أيضاً فمن الممكن أن تحتاج إلى تقويم ما تقوم بعمله. وإذا ما وجدت بعد فترة قصيرة جداً من الممارسة، أنك تبلي بلاءً حسناً، فإنك ربما تقدر نفسك – وأداءك – على هذا الأساس.

ينبغي ألا يثبط أياً من هذه الأمور همتك أو يصرفك عن ممارسة مهارات التأمل. ذلك لأنك لن تصل إلى أفضل درجات التأمل سريعاً. مع ذلك، ربما تندهش من سرعة تحقق بعض النتائج الإيجابية. وأكرر هنا، التزم بهذه الفكرة، فالنتائج تستحق ذلك.

الاستعداد للتأمل

إليك الآن دليل متسلسل لكيفية الاستعداد للتأمل. تذكر أن هناك الكثير من الطرق للتأمل. وسوف تساعدك هذه الاقتراحات على الاستعداد للأنواع المختلفة من التأمل، وبصفة خاصة التمرينات التي تذكر في هذا الفصل.

١- اعثر على مكان هادئ حيث لا يتم إزعاجك لفترة قصيرة.

يجب ألا يكون في هذا المكان تليفزيون أو تليفون أو شيء يمكن أن يزعجك.

٢- اعثر على موضع مريح للجلوس، مثل ذلك الموضح بالشكل (٢-٢).

ربما لا يكون من المفيد الجلوس في جلسات خاصة (مثل جلسات المتمرسين في تدريبات اليوجا) عند بدأ التأمل إذا ما كنت من المبتدئين. تذكر أنك سوف تبقى في وضع واحد لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة.

٣- ركز على صوت أو كلمة أو شعور أو صورة أو موضوع أو فكرة.

٤- استمر في هذا التركيز وابق في حالة من الهدوء والسلبية.

عندما تكون في حالة تركيز عند التأمل، ربما تدخل عقلك بعض الأفكار الدخيلة التي تشتت انتباهك. عندما تأتي إليك مثل هذه الأفكار، لاحظها واقبل حقيقة وجودها، ثم تخلص منها بعد ذلك: لا تنزعج ولا تتضايق ولا توبخ نفسك.

بعض الادعاءات الزائفة

يروج بعض من يمارسون التأمل بعض الادعاءات التي يبدو أنها مبالغ فيها. فمن غير المحتمل أنك سوف ترتفع في الهواء أو أن مستوى ذكائك سوف يزيد بشكل كبير من خلال التأمل.

مع ذلك، فقد لاحظ أولئك الذين يدرسون ممارسات جادة من التأمل بعض النتائج الجيدة. على سبيل المثال، من الممكن أن يصل الشخص الذي يقوم بالتأمل بمهارة إلى حالة من الاسترخاء بشكل سريع نسبيًا ومن الممكن أن يحتمل البعض أيضًا درجات عالية من الألم والإجهاد. ومن خلال التأمل، يتمكن بعض الناس من تقليل معدل ضربات القلب إلى مستويات منخفضة بشكل مدهش - حيث يتم إبطاء عملية التنفس ويتم تقليل معدل استهلاك الأكسجين بشكل كبير. علاوةً على ذلك، يستطيع الأشخاص المتمرسون في عملية التأمل تغيير درجة حرارة الجسم. تجدر الإشارة إلى أن نماذج تدفق التيار الكهربي في المخ التي ترتبط بحالات الاسترخاء العميق تزيد من حيث الكثافة وتكرار الحدوث. ويزعم الكثيرون أن فوائد التأمل تفوق فوائد الاسترخاء. فهم يزعمون أن التأمل يساعد على التفكير بقدر أكبر من الوضوح ويحسن من علاقاتك مع الآخرين ويزيد من اعتدادك بنفسك كما يزيد مما تتصف به تنوير.

فهل ترى من الممكن زيادة التنوير والارتفاع في الهواء بسبب التأمل؟ نحن لا نعتقد ذلك.



شكل (٢-٢):
الجلوس في وضع مريح يبعث على الاسترخاء

حاول ألا تبالغ في الاهتمام بموضوع التوقيت. قم بالتأمل لحوالي 15 أو 20 دقيقة. إذا ما كنت ترغب في الاستمرار لفترة أطول، فبها ونعم. وإذا ما شعرت أنك تصبح غير مرتاح، من الممكن أن تتوقف وتحاول مرةً أخرى في وقت آخر. وتذكر دائمًا أن هذا التمرين ينبغي ألا يكون فيه أي ضغط أو إرهاق.

وبعد أن تعد كل شيء، فإنك تصبح جاهزًا لبدأ التأمل. على الرغم من أن هناك الكثير من أشكال التأمل لتختار منها؛ وتتمثل الأنواع الأكثر شهرةً في التأمل عن طريق عد الأنفاس والتأمل عن طريق الملاحظة. وسوف يتم في الجزء التالي التعرض لهذين النوعين.

التأمل عن طريق عد الأنفاس

تقوم هذه الطريقة من التأمل على أساليب التحكم في التنفس والتمرينات التي تمت مناقشتها في الفصل السابق. (للحصول على مزيد من المعلومات للوصول بالرئتين إلى وضع التأمل، انظر الفصل الأول.) تجدر الإشارة إلى أن التأمل عن طريق عد الأنفاس يعد أحد الأشكال الأساسية والأكثر انتشاراً من التأمل. وإليك ما يجب عليك القيام به:

١- اجلس في وضع مريح.

من الممكن أن تجلس على الأرض أو على كرسي. اجعل ظهرك مستقيمًا ورأسك مرتفعة. ارتدِ من الملابس المريح أيضًا؛ بحيث لا يكون الحذاء ضيقًا أو يكون أي من الحزام أو رابطة العنق مشدودة أو ما شابه مما يزم الجسم.

٢- أغمض عينيك وابحث عن أي مصدر للتوتر في الجسم.

مر على جسمك بحثًا عن أي مصدر للتوتر في الجسم باستخدام التمرين الذي

يستمر لدقيقة واحدة والذي تم الحديث عنه في الفصل الأول، ثم تخلص من أي مصدر تجده للتوتر.

٣- ابدأ في التنفس بشكل هادئ.

استرخ عن طريق التنفس باستخدام الحجاب الحاجز. تنفس ببطء وعمق من خلال الأنف.

حتى تتمكن من التنفس في حالة من الاسترخاء، تخيل أن هناك بالونة صغيرة تحت السرة تمامًا. وعندما تستنشق الهواء عبر الأنف، تخيل أن البالونة تمتلئ بالهواء برفق. وبينما تخرج الهواء من الأنف، تخيل أن البالونة يتم تفريغها ببطء من الهواء.

٤- ركز على عملية التنفس.

ينبغي أن يكون التنفس الآن محور تركيزك. عندما تقوم بعملية الشهيق، عد ذلك برقم "١".

وفي المرة التالية التي تقوم فيها باستنشاق الهواء ستكون رقم "٢" وهكذا حتى تصل إلى رقم ١٠. ثم ابدأ في العد مرةً أخرى بدءًا من رقم "١". قم بالعد في صمت وإذا ما ارتبكت في العد، ابدأ مرةً أخرى. إذا ما أخطأت في العد، لا تقلق - عملية العد تستهدف التركيز فقط - وليس هناك رقم صواب أو خطأ هنا.

٥- إذا ما مرت بك فكرة دخيلة تؤدي إلى تشتيت ذهنك، تخلص منها، وعد مرةً أخرى إلى العد.

استمر في هذا التمرين لحوالي 20 دقيقة، وقم بهذا التمرين مرتين يوميًا إذا كان باستطاعتك ذلك.



من المحتمل أن تكون أكثر الشكاوى التي ترد من المبتدئين في التأمل متمثلةً في أن عقولهم تشرد كثيرًا، وبصفة خاصة في بداية التأمل. حتى في مثل هذه الأيام التي لا تواجه فيها ضغوطًا كبيرة أو مواعيد نهائية، فإنه من الممكن أن ينشغل عقلك بمليون فكرة وفكرة. هذا أمر طبيعي. توقع ذلك ولا تقلق عند حدوثه. لا تجعل من هذا التمرين اختبارًا لقياس مقدرتك على التركيز. ذلك لأن التركيز بشكل جيد دون تشتيت مفرط للذهن ربما يستغرق بعض الوقت. واظب على ذلك.

التأمل عن طريق الملاحظة

دائمًا ما يكون من المفيد التأمل فيما يحيط بالإنسان من مخلوقات. تأمل في الكون من حولك حتى تتوصل إلى الأدلة العقلية على وجود الله الذي خلق السماوات والأرض. انظر إلى السماء الصافية يرتفع بنيانها بغير عمد تراها. انظر إلى الطير من فوقك صافات ويقبضن ما

يمسكهن إلا الذي خلقهن فأبدع خلقهن وجعلهن على ألوان وأشكال شتى. تأمل قدرة من خلق هذا الكون المعجز. وبعيداً عن خلق الكون والسماوات والأرض، انظر إلى خلق نفسك وتدبر قدرة الخالق.

التخلص من الإجهاد والتوتر عن طريق التسبيح

التسبيح سمة من سمات جميع المخلوقات التي تسبح بحمد ربها آناء الليل وأطراف النهار. فكر في الاستعانة بالتسبيح لطرد تلك الأفكار التي تسبب لك القلق والتوتر. على سبيل المثال، قل سبحان الله ثلاثًا وثلاثين مرةً قم بعدها على أجزاء الأصابع. احمد الله قائلاً الحمد لله ثلاثًا وثلاثين مرة ثم كبره ثلاثًا وثلاثين. جرب هذا الأسلوب ولسوف يكون لذلك بالغ الأثر فيما يتعلق بالوصول إلى الراحة النفسية والبدنية.

عمليات التأمل القصيرة

ذات مرة سأل أحدهم مدرب التأمل قائلاً "ما الفترة المناسبة التي ينبغي أن تستغرقها عملية التأمل؟" فرد عليه الرجل الحكيم وقال حوالي 20 دقيقة ثم أضاف قائلاً ولكن التأمل لمدة خمس دقائق بالفعل خير من أن تنوي التأمل لمدة عشرين دقيقة ثم لا تفعل.

من ناحية أخرى، ربما لا يتوفر لديك 20 دقيقة مرتين في اليوم حتى تتمكن من التأمل في سلام في ركن هادئ. وحتى إذا ما توفر لديك هذا الوقت، ربما تعوقك أي من المعوقات عن أداء جلسات التأمل. من حسن الحظ أنه بإمكانك ممارسة أشكال "مختصرة" من التأمل – قد تكون هذه الجلسات من القصر أو الطول بما يتناسب مع الوقت المتاح لديك. هكذا، فإنه من الممكن أن تقوم بعمليات التأمل القصيرة عندما تجد بعض الدقائق الإضافية، على سبيل المثال، في أثناء الفرص التالية:

- ☐ عند الاختناق المروري (إذا ما كنت أحد الركاب ولست سائق السيارة)
- ☐ عند انتظار الطبيب أو طبيب الأسنان لإحدى الاستشارات
- ☐ عند الوقوف في أحد الطوابير
- ☐ عند الجلوس في اجتماع ممل (حيث لا يطلب منك تقديم أي شيء أو الإجابة عن أي أسئلة)
- ☐ عند ركوب الأتوبيس أو المترو أو التاكسي

التنويم المغناطيسي



انس كل الأفكار التي من الممكن أن تكون في رأسك عن التنويم المغناطيسي والتي من الممكن أن تكون قد حصلت عليها من الدراما التليفزيونية أو السينمائية.

في الواقع، فإن التنويم المغناطيسي لا يتسم بالغموض الشديد مثلما قد يعتقد البعض. علاوةً على ذلك، فإن التنويم المغناطيسي آمن تمامًا. ولكن ما هو أكثر أهمية أن التنويم المغناطيسي من الممكن أن يمثل طريقةً فعالةً جدًا للمساعدة على الاسترخاء والتخلص من الإجهاد.

بعض المعلومات عن التنويم المغناطيسي

من المحتمل ألا يكون هناك أسلوب نفسي لتقليل الإجهاد يسوء فهمه مثل ما يحدث مع التنويم المغناطيسي. إليك بعض الأمور التي تحتاج إلى معرفتها:

- لا تكون نائمًا عند التنويم المغناطيسي.
- لا تكون غائبًا عن الوعي.
- لا تفقد التحكم في نفسك ولا يسيطر أي شخص آخر عليك.
- لن تقوم بعمل أي شيء لا ترغب في القيام به.

بصفة عامة، فإن التنويم المغناطيسي هو عبارة عن حالة من التركيز العميق الذي يجعلك ملم بشكل دقيق بالإيحاءات كما يجعلك أكثر قدرةً على استقبال هذه الإيحاءات.

من ناحية أخرى، فإن بعض الناس يكون أكثر عرضةً لإيحاءات التنويم المغناطيسي. حتى تزيد فعالية هذه العملية إلى الحد الأقصى، حاول أن تكون أكثر ميلاً إلى الاستقبال وتجنب نقد أي أمر من الأمور. لا تقاوم هذه العملية. تماشى فقط معها. أما إذا ما بقيت في حالة من الشك والمقاومة، فلن يتم تحقيق الكثير من هذه العملية. احرص على أن يكون لديك عقل متفتح.

إدراك التنويم المغناطيسي

ربما لا تكون قد أدركت ذلك، ولكن هناك احتمالات أن يكون قد تم تنويمك مغناطيسيًا أكثر من مرة من قبل. ذلك لأننا ندخل ونخرج من حالات تنويم مغناطيسي طوال الوقت. تذكر تلك الأوقات التي تكون تقود السيارة ثم تكتشف فجأة أنك لم تكن تنتبه للطريق أو للسيارة في الدقائق الخمس الأخيرة. تذكر أيضًا بعض الأوقات في السينما، على سبيل المثال، حيث ينصرف انتباهك وتركيزك إلى الشاشة بحيث لا تشعر تمامًا بمن حولك أو بما يحدث من حولك. ومن الأمثلة على ذلك أيضًا أحلام اليقظة أو مجرد الشرود في التفكير. في كل حالة من هذه الحالات، تكون في حالة تنويم مغناطيسي.

قوة التنويم المغناطيسي

عندما تكون في حالة تنويم مغناطيسي، فإنك تكون في حالة عقلية مختلفة. فإنك لا تزال متيقظًا وتتحكم في أفعالك، ولكن انتباهك يصبح ضيقًا ومركزًا بشكل مذهل. في هذه الحالة، يكون لديك قدرة أكبر على استقبال أي إيحاءات ربما تنبع من داخلك أو يقدمها لك الشخص

الذي يقود هذه العملية. هكذا، فإنك تقدم لنفسك نوعًا من الطريق المختصر إلى العقل الباطن. ومن الممكن أن تأخذ هذه الإيحاءات أشكالاً عدةً مثل أن يعتقد المرء أنه يزداد طوله يومًا بعد الآخر أو أنه يزداد وسامةً أو ما شابه ذلك. (من الواضح أن بعض الإيحاءات تكون أكثر واقعيةً من غيرها.)

علاوةً على ذلك، فإن بعض الحالات من التنويم المغناطيسي تكون أكثر عمقًا من غيرها. في الحالات الخفيفة، تشعر بقدر أكبر من الاسترخاء وأنك قادر على الاستجابة للإيحاءات البسيطة. أما في الحالات الأكثر عمقًا، فإنك من الممكن أن تتعلم كيف لا تستجيب للألم أو حتى أن تنسى ما حدث في أثناء التنويم المغناطيسي. في الجزء التالي، سوف يكون الهدف الدخول في حالة خفيفة من التنويم المغناطيسي التي هي كل ما تحتاج إليه للوصول إلى حالة من السكينة والاسترخاء العميق.

الدخول في حالة خفيفة من التنويم المغناطيسي

من الممكن أن تدخل في مثل هذه الحالة من خلال الكثير من الطرق (من الممكن الاستعانة حتى بالساعة ذات الجندول المهتز). وإليك أحد الأساليب البسيطة التي وجد أنها تفيد في تقليل التوتر والإجهاد.

١- اعثر على موضع مريح في غرفة هادئة خافتة الإضاءة حيث لا يتم مقاطعتك.

استرخ إلى أقصى درجة ممكنة. قم بخلع الحذاء وتخلص من أي ملابس ضيقة إذا كنت ترغب في ذلك.

٢- ركز تفكيرك على أحد الأشياء الموجودة بالغرفة.

من الممكن أن يكون ذلك أي شيء - قد تكون بقعة على الحائط أو أحد أركان صورة، فليس هذا بالأمر المهم. قم فقط باختيار شيء يكون أعلى من مستوى نظرك حتى تظل طوال الوقت تنظر لأعلى حتى تتمكن من رؤية هذا الشيء.

٣- بينما تنظر إلى ما قمت بتحديده، قل لنفسك في صمت

"إن جفوني يزداد ثقلها شيئًا فشيئًا."

"أشعر وكأن هناك شيئًا ثقيلاً يجذب جفوني لأسفل."

"سوف يزداد ثقل جفوني وسوف تغمض عيناي بسرعة."

قم بتكرار هذه الجمل لنفسك لحوالي 30 ثانية.

٤- ركز على جفونك.

سرعان ما سوف تلاحظ أن جفونك سوف تصبح أثقل بالفعل. سوف تشعر بزيادة ذلك مع الوقت. لا تقاوم ذلك هذا الشعور ولكن دعه يحدث. عندما تشعر أن عينيك سوف تغمضان، لا تقاوم ذلك.

٥. عندما تبدأ عينيك تغمضان، قل لنفسك "استرخ ودع الأمر يمر بسلاسة."

٦. عندما تغمض عيناك، خذ نفسًا عميقًا من أنفك واحبس هذا النفس لمدة 10 ثوانٍ.

٧. قم بالتنفس ببطء من خلال الشفتين على أن تفصل بينهما مسافة قصيرة وأن يحدث ذلك صوتًا منخفضًا.

في الوقت نفسه، دع فكك يتحرك لأسفل وسوف تشعر بموجة من الدفء تجوب أوصالك من منبت الرأس متجهةً لأسفل إلى أخمص القدم. استمر في التنفس ببطء وسلاسة. بينما تخرج أنفاسك، قل لنفسك "بهدوء" أو أي كلمة من هذا القبيل قد تساعدك على الاسترخاء. بينما تتنفس، دع لحظات الاسترخاء يزداد عمقها لعدة لحظات أخرى.

الدخول في حالة أعمق من التنويم المغناطيسي

بعد أن تتمكن من الدخول في حالة من التنويم المغناطيسي الخفيف، سوف تكون مستعداً للانتقال إلى حالة أعمق من التنويم المغناطيسي.

١. خذ نفسًا عميقًا واحتفظ به لمدة حوالي 10 ثوانٍ.

أخرج النفس ببطء من خلال الشفتين بينما تقول لنفسك "أعمق". استمر في هذه العملية لمزيد من الأنفاس على أن تقول هذه الكلمة لنفسك في كل مرة تخرج فيها نفسك.

٢. تخيل أنك تخطو على سلم متحرك هابط؛ سلم طويل يتحرك ببطء سوف ينقلك إلى حالة أعمق من الاسترخاء.

عندما تبدأ في النزول على هذا السلم، قل لنفسك،

"إنني أغرق في حالة أعمق من الاسترخاء."

٣. بينما تتحرك على السلم المتحرك، قم بالعد بطريقة تنازلية عند كل نفس تخرجه؛ بدءاً من 10 ووصولاً إلى 1.

عندما تصل إلى نهاية السلم المتحرك تخيل أنك تنزل من عليه وتنتقل إلى آخر. بينما تنزل على السلم، الآخر، قم مرةً أخرى بتعميق الشعور الذي لديك وقم بالعد التنازلي بدءًا من 10 ووصولاً إلى 1.

٤. استمر في تعميق حالة التنويم المغناطيسي حتى تشعر أنك قد وصلت إلى مستوى مريح من الاسترخاء.

ربما يستغرق منك هذا الأمر القليل من الوقت وربما يستغرق الكثير. مع الممارسة، سوف تتمكن من الوصول إلى حالة أعمق من التنويم المغناطيسي بشكل أسهل وأسرع.

الانتهاء من حالة التنويم المغناطيسي

حسنًا، إنك الآن في حالة تنويم مغناطيسي. لذا، فإنك تشعر بقدر كبير من الاسترخاء وأن عقلك في حالة من السكينة. من الممكن أن تختار الاستمرار في هذه الحالة وتستمتع بفوائد الاسترخاء والهدوء. علاوةً على ذلك من الممكن أن تمد نفسك ببعض الاقتراحات التي يمكن أن تمد هذا الاسترخاء إلى ما بعد حالة التنويم المغناطيسي. إليك ما ينبغي عليك القيام به:

قم ببساطة بالعد ببطء تنازليًا من خمسة إلى واحد. وقل لنفسك:

"عندما أصل إلى رقم واحد، سوف تفتح عيناي وسوف أشعر باليقظة والانتباه."

بينما تقوم بالعد، سوف تلاحظ أن عينيك قد بدأت تفتح بشكل جزئي بينما تقترب من رقم واحد.



إليك بعض الاقتراحات التي ينبغي أن تساعدك في التغلب على واحد أو أكثر من العوائق التي يحتمل أن تواجهك عند محاولة القيام بعملية التنويم المغناطيسي بنفسك:

- ☐ **أعط نفسك الوقت الكافي حتى تصل إلى حالة التنويم المغناطيسي:** تأخذ هذه العملية 15 أو 20 أو حتى 25 دقيقة.
- ☐ **لا تحاول التفكير فيما إذا كانت العملية قد انتهت أم لا:** لأن هذا يؤثر سلبًا على سير هذه العملية. لا تتعجل حدوثها أو تحاول الإسراع منها، فقط دع الأمور تسير بسلاسة.
- ☐ **بينما تقترب من حالة التنويم المغناطيسي، استعن بمهارات الاسترخاء التي تتعلق بالعضلات وعملية التنفس والتي تمت مناقشتها في الفصل الأول.** سوف تزيد هذه الأساليب من سرعة عملية التنويم المغناطيسي وتساعدك على الوصول إلى مستوى أعلى من الاسترخاء.

للحصول على مزيد من المعلومات، من الممكن أن تستشير متخصصًا في هذا الشأن يمكنه أن يوضح لك كيفية الاستعانة بهذه العملية للحصول على مزايا أخرى غير الاسترخاء. ومن الجدير بالذكر هنا أنه اتضح أن التنويم المغناطيسي يفيد في التغلب على الأرق والتدخين والإفراط في تناول الطعام علاوةً على مجموعة من المشاكل والاضطرابات الأخرى.

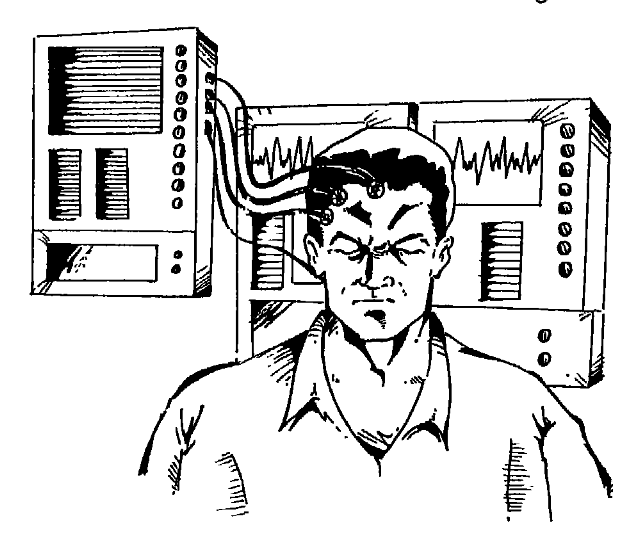
الحصول على تقرير تقييمي

يقصد بالحصول على تقرير تقييمي حيوي معرفة حالة الجسم. بطبيعة الحال، فإن التقرير التقييمي الحيوي ليس بالأمر الجديد. حيث إن هناك الكثير من الأمثلة على التقارير التقييمية الطبية التي منها نتائج اختبارات الدم ومعرفة ضغط الدم أو قياس الطبيب للإعاقة

الكهربية في الجسم. مع ذلك، فإن هذا المصطلح يستخدم في هذه الأيام مع الأجهزة الإليكترونية التي تقيس مستوى الإجهاد أو – عند الحديث بشكل أكثر تقنية – مستويات الإثارة البدنية.

استخدام الأجهزة لمعرفة حالة الجسم

من الممكن الاستعانة في عيادة الطبيب بأدوات رائعة يمكن من خلالها الحصول على تقرير تقييمي حيوي. حيث يمكن عن طريق هذه الأجهزة الحصول على كثير من المعلومات عن الإجهاد وما هو أكثر أهميةً أنها تساعدك في تعلم بعض الطرق لتقليل ذلك الإجهاد. بالاعتماد على الجهاز المستخدم، من الممكن أن تقوم بقياس معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم وضغط الدم ومستوى العرق ومستويات الأحماض في المعدة وتوتر العضلات بل وحتى نشاط المخ (انظر الشكل ٢-٣). تجدر الإشارة إلى أنه من الممكن أن يتم التحكم في كل من هذه الوظائف إلى حد ما، وقد يكون من المفيد الاستعانة بالتقرير التقييمي الحيوي في التحكم في هذه الوظائف.



الشكل (٢-٣): الاستعانة بأحد الأجهزة ذات الأسلاك للحصول على تقرير تقييمي حيوي

تجدر الإشارة إلى أن هذه العملية لا تمثل بديلاً عن تعلم الأدوات والأساليب التي يتم تقديمها في هذه الفصول. مع ذلك، من الممكن أن تساعد هذه العملية في استخدام هذه الأساليب بمزيد من الفاعلية. ربما ترغب في استشارة متخصص في استخدام هذه الأجهزة حتى يوضح لك كيف يمكن أن تساعدك على تعلم كيفية الاسترخاء وتقليل مستويات الإجهاد البدني والنفسي.

ومن الجدير بالذكر هنا أن الكثير من الشركات تصنع الآن أجهزةً منزليةً غير مرتفعة الثمن من هذه النوعية يمكن شراؤها واستخدامها بمفردها أو عن طريق إلحاقها بأجهزة الكمبيوتر. ويمكن القول مرةً أخرى هنا أن شخصًا متخصصًا في هذا المجال قد يقدم العون ويمكن أن تسأله عن مثل هذه الأمور.

الحصول على معلومات دون استخدام الأجهزة ذات الأسلاك

كيف يكون الحال إذا لم يكن لديك الوقت أو المال الذي يمكنك من الاستعانة بالأجهزة المعقدة التي تحتوي على الأسلاك التي تمدك بمعلومات عن حالة الجسم؟ من الممكن أن تستعين في هذه الحالة ببعض الأدوات البسيطة. على سبيل المثال:

- **ساعة بها عقرب الثواني:** حيث يمكنك قياس النبض (في الرقبة أو حتى في الإصبع الخنصر من يدك) ومن ثم يمكنك قياس معدل ضربات القلب، والذي سوف يتنوع تبعًا لمستوى الاسترخاء.

  من الممكن أيضًا عن طريق عد الأنفاس في فترة معينة من الوقت أن تصل إلى مقياس معدل ضربات القلب والذي يتنوع تبعًا لمستوى الاسترخاء.

- **ترمومتر:** تستطيع عن طريق وضع الترمومتر بين أصابعك أن تتعرف على درجة حرارة الجلد. ينبغي أن ترتفع درجة حرارة الجلد عند استرخاء الجسم.

- **سماعة الطبيب:** تستطيع أن تتعرف على مستوى الإجهاد عن طريق عد ضربات القلب. تجدر الإشارة إلى أن انخفاض مستوى الإجهاد ينبغي أن ينتج عنه خفض معدل ضربات القلب.

- **جهاز قياس ضغط الدم:** لم يعد من المكلف جدًا في هذه الأيام الحصول على جهاز لقياس ضغط الدم يمكن استخدامه في المنزل. ينبغي أن ينتج عن خفض مستوى الإجهاد ومستويات التوتر انخفاض قراءات ضغط الدم.

- **مرآة:** من الممكن أن يعطي الشكل الذي تبدو عليه مؤشرًا جيدًا لمستوى الإجهاد. على سبيل المثال، من الممكن أن تدل تجاعيد الجبهة وانقباض الفك وانتفاخ المنطقة أسفل العين على الإجهاد.

الفصل الثالث

المهارات التنظيمية وتقليل الإجهاد

يتناول هذا الفصل الموضوعات التالية:

- التخلص من الفوضى
- تحفيز الذات
- تقليل حجم الأوراق إلى الحد الأدنى
- الحفاظ على النظام

من الممكن أن ينتج الإجهاد عن عدم النظام. فلا بد وأنه قد واجهتك بعض المواقف التي تمر فيها بأوقات عصيبة بسبب ضياع شيء مهم نتيجةً للفوضى. وفي مثل هذه المواقف يزيد انفعال الجسم وهو ما يؤدي في النهاية إلى الإجهاد.

مما لا شك فيه أن بعض الفوضى لن تتساوى مع الإصابة بمرض خطير أو المرور بخبرة حريق في المنزل أو ما شابه. بيد أن عدم النظام من الممكن أن يؤدي إلى قائمة طويلة من الإحباط والتأخيرات والوقت المهدر والفرص الضائعة - وكل هذه الأمور بما يصاحبها من مستويات متنوعة من الغضب والانفعال.

لا بد وأنك مجهد بما فيه الكفاية. سوف يتم من خلال هذا الفصل توضيح كيفية التنظيم. يقدم الفصل بعض الأدوات التي تحتاجها للتغلب على الاضطراب والارتباك والفوضى.

تقييم مستوى التنظيم

هل تواجه بعض التحديات الخاصة بالتنظيم؟ تتمثل أولى الخطوات في التغلب على عدم النظام في معرفة إلى أي مدى يعوزك التنظيم والمهارات التنظيمية. اقرأ الجمل التالية وحدد أيًا منها ينطبق عليك:

- ☐ عندما يزور الناس لأول مرة المكان الذي أقيم فيه يسألون دائمًا عما إذا كنت قد انتقلت إلى المكان حديثًا.
- ☐ إنني أعلم أن لدي حيوان أليف ولكن يبدو أنني لم أره منذ شهور.
- ☐ الكثير من شيكاتي لا يتم صرفها لدرجة أن العاملين بالبنك قد سجلوا رقم تليفوني عندهم لإمكانية الاتصال السريع.
- ☐ كانت آخر كلمات السيدة المسئولة عن نظافة المكان "إنك لم تدفع لي ما يكفي حتى أبقى في العمل."
- ☐ إنني أعرف اسم المطعم الذي أذهب إليه في العادة ولكني لا أذكره.

في حالة إذا ما كانت تنطبق عليك أي من الجمل السابقة، فمن المرجح أن ذلك ليس بالمؤشر الجيد. لكن لا تقلق. من الممكن أن يساعدك هذا الفصل على إصلاح الأمور.

أسباب عدم التنظيم

هكذا، فإن حياتك ليست نموذجًا للنظام والترتيب. إن عدم النظام ليس بالشيء الذي يخجل المرء منه. في الواقع، من الممكن فهم الأمر بالكامل. إليك خمسة أسباب رئيسية تتسبب في الوصول إلى هذه الحالة. من المؤكد أن السبب الخاص بك سوف يكون من بينهم.

- ☐ ليس لديك وقت كافٍ.
- ☐ حياتك بالغة التعقيد.
- ☐ ليس لديك المساحة الكافية.
- ☐ لا تعرف ماذا ينبغي أن تفعل حتى تصبح أكثر تنظيمًا.
- ☐ أنت تعرف ما ينبغي عليك أن تفعل، ولكنك لا ترغب في فعل ذلك.

على أية حال ومهما كان السبب في هذه الحالة من عدم النظام، فإنك ولا بد ترغب في التعرف على ما يمكنك القيام به. سوف تجد في الأجزاء التالية الأفكار والتوجيهات لمساعدتك على تقليل أسباب عدم التنظيم إلى الحد الأدنى والانتقال بك إلى طريق النظام.

التخلص من الفوضى

تمثل الفوضى أحد أشكال عدم التنظيم. من الممكن أن تمثل الفوضى للبعض منظراً ممتعًا بل وحتى ساحراً. ولكن ذلك يكون لوقت محدود. ذلك لأنه بمرور الوقت سيشعر مثل هؤلاء الأشخاص أن الفوضى تؤدي إلى الألم وتهدد بمزيد من الإجهاد. من الممكن بعد ذلك أن تستحوذ عليهم الرغبة في التخلص من الفوضى. إنها مسألة وقت فقط قبل أن تشعر أنك ضائع في وسط الفوضى. إنك في حاجة إلى المساعدة. أنت مستعد للبدء. ولكن أين؟ تتمثل الخطوة الأولى في وجود التعزيز الكافي والنية الصادقة حتى تبدأ في التخلص من الفوضى ولكن ما هو أهم أن تستمر وتستكمل هذه العملية.

تحفيز الذات

أحيانًا لا تكون النوايا الطيبة كافيةً. ربما تحتاج إلى دفعة أو تعزيز خارجي حتى تبدأ في التخلص من كل هذه الفوضى. إليك بعض الأفكار التي تم اختبارها ميدانيًا والتي يمكن الاستعانة بها لمواصلة العمل:

- ❑ **وضع جدول زمني:** عندما تتم جدولة الأمور، فإن ذلك يزيد من فرص الانتهاء منها. فالناس بصفة عامة يظهرون في المواعيد مع طبيب الأسنان أو الطبيب البشري ولقاءات العمل والكثير من الارتباطات الأخرى التي يتم ترتيبها حسب جدول زمني. من الممكن الاستعانة بهذا التكتيك نفسه للانتهاء من الأمور الخاصة بالمنزل. حدد موعداً محدداً ودون ذلك في النتيجة الخاصة بك أو المفكرة أو أي شيء تضعه لتنظيم حياتك.

- ❑ **العمل لتحاشي المواقف المحرجة:** من الممكن أن تلاحظ أن الكثيرين من الناس تكون منازلهم في أحسن حالة تنظيمية قبل زيارة بعض الأصدقاء. ذلك لأنهم يتحفزون ويعملون على ألا يرى الآخرون مدى الفوضى التي من الممكن أن تكون موجودة في بيوتهم. من الممكن أن تستفيد من ذلك. حدد تاريخًا تدعو فيه بعض الأصدقاء الجدد تحتاج بشدة إلى استحسانهم. وقد استفاد الكثيرون من هذا الأسلوب.

- ❑ **تحديد الحد الأقصى من الفوضى:** بصراحة، البعض لا يمانع من وجود بعض الفوضى في حياته. ذلك لأن البعض يشعر بالراحة النفسية في مثل هذا الجو. بيد أنه عندما يزيد الأمر عن الحد المقبول، يؤدي ذلك إلى الشعور بالتوتر والإجهاد. على الجانب الآخر، فإن بعض الناس لا يقبلون أي درجة من الفوضى على الإطلاق. فهم يشعرون أن أي قدر من الفوضى مهما قل يزيد عن المقبول. على ذلك، ينبغي أن تحدد المستوى الذي يمكنك تقبله من الفوضى والذي تستطيع تحمل ما هو دونه ويجعله ما هو فوقه تشعر بالتوتر. ثم اعمل بعد ذلك جاهداً على ألا تتخطى الفوضى هذا المستوى.

وضع مجموعة من الإرشادات الخاصة بالتعامل مع الفوضى



بدلاً من أن تنظر إلى كل الفوضى والاضطرابات في حياتك ككتلة واحدة، انظر إليها كمهام متتالية يمكنك التعامل معها الواحدة تلو الأخرى. تتمثل إحدى الطرق في تحديد من أين تبدأ وماذا تفعل بعد أن تبدأ حتى تتمكن من وضع تلك الإرشادات. ابدأ باختيار عدد من المناطق في حياتك التي تحتاج بشكل ماس إلى التنظيم. ربما تقوم هذه المناطق على أساس جغرافي (غرفة معينة في المنزل أو الفناء أو الجراج) أو ربما تتمثل في بعض الأشياء الأخرى (مثل الملابس والمجلات واللعب). توصل بعد ذلك إلى ترتيب لهذه المناطق التي سوف تتعامل معها. بعد أن تنتهي من التعامل مع إحدى مناطق الفوضى في قائمتك، تحرك إلى المنطقة التالية ثم إلى التالية، وهكذا. فكر في هذه الإرشادات كقائمة بالأشياء التي ينبغي عليك القيام بها. فهي تحدد لك ما ترغب في القيام به.

عندما تحدد مثل هذه الأمور، فإنك تشعر بأنك على علم بالاتجاه الذي تسير فيه – كما يكون لديك أيضاً فكرة جيدة عن مدى اقترابك من تحقيق هدفك النهائي. احرص على أن تكون الأهداف المتتالية في هذه القائمة صغيرة وسهلة. ابدأ أيضاً باختيار المناطق من حياتك التي سوف تجعلك تشعر بالرضا عند الانتهاء من تنظيمها.

البدء الفعلي في التنظيم

يفكر الكثيرون في الانتهاء من الأمر الذي يرغبون في عمله بالكامل مرةً واحدة. وقد يتناسب ذلك مع بعض الأمور. ولكن ذلك قد لا يتناسب مع معظم الناس حيث إن التفكير في الانتهاء من الأمر برمته قد يعطل القيام بأي شيء. حتى نكون أكثر واقعيةً، لنقل أن الأهم هو البدء في الأمر. سوف تشعر بشعور أفضل إذا ما تخلصت من الكثير من الأشياء التي لست في حاجة إليها.

هل لاحظت من قبل أنه بمجرد البدء في شيء ما تكون هناك دفعة تساعد على المضي قدماً؟ يكون ذلك حقيقياً بصفة خاصة عندما يتعلق الأمر بالتخلص من الفوضى. عندما تبدأ بالفعل في هذه العملية، استمر فيها. لا تتوقف فقط لأنك انتهيت من جزء صغير. استمر في العمل وواصل النجاح. ربما تندهش من قدرتك على العمل عندما تبدأ بالفعل في تنظيم حياتك.

عدم خداع النفس

من السهل أن تخدع نفسك. ذلك لأنه هناك جزء صغير منك يصدق بالفعل أنك سوف تنظف المكان وسوف تجمع تلك الملابس القديمة في صندوق وتبيعها إلى محل بيع الملابس المستعملة وتتخلص من المجلات المتكدسة.

في الواقع، إذا لم تتعامل مع هذا الموضوع بنوع من الجدية، فسوف تستمر الفوضى في الانتشار. إذا كنت ترغب في التخلص من الفوضى التي تحيط بك بنجاح، فإنه يجب أن تقنع نفسك بأن حياتك سوف تكون أفضل بشكل ملحوظ بعد أن تتخلص من الكثير من – إن لم يكن من معظم – تلك الأشياء المتكدسة. يجب أن تقتنع أيضًا أنه سيكون من اللطيف أن تجد في النهاية كل تلك الأشياء المفقودة منك مثل ريموت التليفزيون والجوارب التي لم يبقى من كل منها سوى فرد واحد في الدولاب.

من ناحية أخرى، فإن تنظيم المكان الذي تعيش فيه يتطلب بعض العزم والثبات. يجب أن يكون شعورك عند اقترابك من تحقيق تلك المهمة أنك قد سئمت من هذا الوضع وأنك لن تتقبله بعد الآن. ربما تشعر بقسوة هذا الاتجاه قليلاً، ولكنك تتعامل مع أمر لا تتقبله. سل نفسك الأسئلة التالية حتى تزيد من عزمك على التخلص من الفوضى:

- هل أرغب فعلاً في قضاء المزيد من الوقت من حياتي مع هذا الشيء؟
- إذا اشتعلت النار في شقتي ولا يمكنني سوى إنقاذ نصف ما فيها، هل سأنقذ هذا الشيء؟
- هل ستتأثر حياتي سلبيًا إذا لم امتلك هذا الشيء؟

في 90 بالمائة من الحالات سوف تجد أن الإجابة عن هذه الأسئلة بالنفي.

تجنب تثبيط الهمة

يتمثل أحد الأخطاء التي يقع فيها الكثيرون في الاعتقاد بأنه من الممكن التخلص من كل الفوضى في وقت قصير. لذا، فإنهم سرعان ما يشعرون بخيبة الأمل عندما يمر الوقت ويدركون كمية الأشياء الموجودة وكيف أنه لا يزال أمامهم الكثير الذي يجب عليهم القيام به.

واجه الأمر: لقد استغرق الأمر منك سنوات وسنوات حتى تتراكم كل هذه الأشياء، لذا فإنه ربما يكون من الفطنة الاعتقاد بأن عكس هذه العملية سوف يستغرق بعض الوقت. مع ذلك، عندما تكتشف كمية الوقت التي سوف توفرها عندما لا تضطر إلى البحث عن الأشياء غير المرتبة، فإنك سوف تدرك بسرعة أنك سوف تستفيد من هذه العملية. فإنجاز أي شيء تقريبًا ذا قيمة في الحياة يتطلب قدرًا كبيرًا من الجهد والمثابرة. على سبيل المثال، فإن إتقان لعبة الجولف أو التنس أو تعلم التزحلق على الماء أو التعرف على كيفية تحقيق الاستفادة العظمى من جهاز الكمبيوتر، كل ذلك لا يحدث بين يوم وليلة. الأمر يتطلب الالتزام.

معلومة شيقة

أهم عشرة أسباب تحول دون التخلص من شيء ما

في بعض الأحيان، يكون من الصعب على النفس التخلص من بعض الأشياء. وعند التعرض لبعض الضغط، من الممكن أن تدافع بقوة عن رأيك فيما يتعلق بالاحتفاظ ببعض الأشياء الصغيرة في حياتك. وإليك بعض الأسباب الأكثر شيوعًا التي من الممكن أن تبرر بها موقفك.

- ❑ سوف أحتاج إلى هذا الشيء في يوم من الأيام.
- ❑ لقد كان هديةً لي في عيد ميلادي التاسع.
- ❑ ربما يرغب شخص ما في شرائه.
- ❑ إنني متأكد أنني سوف أجد الجزء الناقص.
- ❑ إنه ليس مكسورًا.
- ❑ من الممكن تصليحه.
- ❑ إذا ما قل وزني 10 كيلوجرام، سوف يكون مناسبًا لي.
- ❑ سوف يكون من التحف في يوم من الأيام.
- ❑ سوف يرغب أبنائي في إعطائه إلى أبنائهم.
- ❑ إنني أنوي قراءة ذلك.

تشتمل كل هذه الأعذار على جزء من الحقيقة.

التفكير الفعلي في التخلص من الفوضى

لقد أعددت نفسك الآن نفسيًا لعملية جادة للتخلص من الفوضى. عندما تفكر بشكل فعلي في الانتهاء من هذه العملية، جرب استخدام الأساليب التالية:

- ❑ **اختر أحد الحلين.** عندما تبدأ في التفكير بشأن الشيء الذي يسبب الفوضى، تذكر أن أمامك خياران أساسيان: أن تحتفظ به أو تتخلص منه. إذا ما قررت الاحتفاظ به، يجب أن تحدد ما ستفعله به. أما إذا ما قررت التخلص منه، فمن الممكن أن ترميه. من الواضح هنا أن أصعب مرحلة في التخلص من شيء ما تتمثل في اتخاذ القرار نفسه.
- ❑ **ألق نظرةً أخرى.** من الممكن دائمًا أن تقرر التخلص من بعض الأشياء التي قررت الاحتفاظ بها. ارجع مرة أخرى إلى الأشياء التي احتفظت بها، وانظر إليها مرة ثانية. إن تنظيم كومة صغيرة من الأشياء يستغرق الكثير من الوقت. وعلى الرغم

من أن عملية التخزين والملء تلعب دورًا مهمًا في إدارة كل الممتلكات التي تملأ حياتك بالفوضى، فإنه غالبًا ما يكون من المنطقي بشكل أكبر التخلص من الأشياء ببساطة.

- **استخدم طريقة الفرز للتحكم في الفوضى.** تتمثل إحدى الطرق المفيدة فيما يتعلق بقرارات الاحتفاظ أو التخلص من الأشياء في طريقة الفرز. في البداية، يتم تحديد ثلاث فئات: الأشياء المؤكد الاحتفاظ بها والأشياء المؤكد التخلص منها وبعض الأشياء التي ليس هناك تأكيد بشأنها. ثم يتم بعد ذلك التخلص من الأشياء التي تنتمي إلى الفئتين الأخيرتين. تجدر الإشارة إلى أن فوائد التخلص مما يسبب الفوضى في حياتك تفوق الوقوع في أي أخطاء. لا تفكر فيما فعلت.

- **استعن بصديق للانتهاء من هذه العملية.** من الممكن أن يستعين المرء بشخص آخر للتخلص من الأشياء التي تمثل فوضى في حياته. حيث إن الإنسان عادةً ما يميل إلى تنظيم الأجزاء التي لا تخصه لأنه يكون أكثر قدرةً على التخلص مما يسبب الفوضى. فالإنسان عادةً ما يكون أقل عاطفيةً وأقل ترددًا وأكثر تصميمًا عند التعامل مع بعض الأشياء التي تسبب الفوضى لدى شخص آخر. حاول الاستفادة من ذلك. اطلب من زميل أو صديق أن يعينك على هذه العملية. أنصت لهذا الشخص، وافعل كل ما يخبرك به.

- **قم بوضع تاريخ مستقبلي.** ينصح البعض في هذا الصدد بجمع الأشياء التي قد لا تحتاج إليها ووضعها في صندوق. ثم تقوم بعد ذلك بكتابة تاريخ مستقبلي وليكن بعد عام من الوقت الحاضر. لا تحص الأشياء الموجود في الصندوق في قائمة أو خلافه، قم فقط بوضع التاريخ. في حالة إذا ما حل هذا التاريخ دون أن تحتاج أي شيء من الصندوق، ارم هذا الصندوق دون النظر إلى ما بداخله. أما إذا ما كنت في حاجة إلى استخدام بعض الأشياء في الصندوق، دبر مكانًا جيدًا وضع هذه الأشياء فيه.

- **أعط الأشياء التي لا تحتاجها لشخص يحتاجها.** يكون التخلص من الأشياء أسهل عندما تعلم أنه لن ينتهي بها الحال في القمامة، ولكن في يد شخص يريدها ومن الممكن أن يستفيد منها. في الواقع، فإن ما لا تحتاج إليه قد ينفع الكثيرين. فالملابس والمعدات الرياضية والكتب والأثاث غالبًا ما يرحب بها آخرون. أعط أقاربك بعض هذه الأشياء. من الممكن أن تبيع شيئًا لمحلات الأشياء المستعملة. علاوةً على ذلك من الممكن أن تحصل الجمعيات الخيرية على بعض هذه الأشياء.

- **إذا لم يكن شيء ما صالحًا للعمل، تخلص منه.** انظر حولك بالمنزل باحثًا عن بعض الأجهزة مثل مكنسة كهربائية أو راديو أو منبه أو شيء من هذا القبيل لم يعمل منذ

فترة من الوقت. عندما تعثر على أحد هذه الأشياء، سل نفسك عما إذا كنت تحتاجه فعلاً. إذا ما قررت إصلاحه، قم بذلك، وإلا، استبدله أو تخلص منه. ومن المحزن أنه ربما يكون استبدال الأشياء في هذه الأيام أرخص من إصلاحها. مع ذلك، إذا لم تكن احتجت إلى هذا الشيء طوال العام البائد، فإنك على الأرجح لن تحتاج إليه على الإطلاق.

مهما كان ما تفعله، لا تترك جهازاً معطلاً في البيت. تخلص منه، أو قد يكون من الأفضل أن تقدمه لمنظمة خيرية تقوم بإصلاحه ومنحه لمن يستفيد منه.

- ❏ **استفد من الأدراج والدواليب.** إذا لم يكن هناك بد من الاحتفاظ بشيء ما، قم بإخفائه في مكان ما. وما لم تكن مغرماً بشدة بهذا الشيء أو إذا لم يكن يضيف إلى الشكل الجمالي للديكور، أبعده عن الأنظار. قم بتخزين الأشياء في الدولاب وفي أدراج المكتب أو مكان حفظ الملفات – أو في أي مكان يأخذ شكلاً مرتباً. ولكن تذكر أن المكان الذي تشغله هذه الأشياء في الأدراج وخلف الأبواب لا يزال يمثل مساحةً يمكن الاستفادة بها في أمر آخر.

  هناك الآن مجلات وكتالوجات مخصصة فقط لتخزين الأثاث وما شابه. من الممكن أن تلقي نظرةً على مثل هذه الكتالوجات ولكن تذكر ألا تجعلها جزءاً جديداً من الفوضى التي تحيط بك.

- ❏ **خذ عينةً.** من غير الممكن أن يحتفظ المرء بكل الأشياء الكثيرة الجميلة التي تنتمي إلى مجموعة واحدة. من الممكن أن تحتفظ من كل مجموعة متشابهة من الأشياء التي ترغب في الاحتفاظ بها وتمثل فوضى في منزلك بشيء واحد فقط. ويمثل ذلك أسلوباً مفيداً يقوم الكثيرون بتطبيقه. يمكنك أن تقوم بذلك أنت أيضاً.

- ❏ **التقط بعض الصور.** في الغالب تكون الأشياء التي تنتمي إلى فئة عدم التأكد ذات قيمة عاطفية أو أكبر من أن يتم الاحتفاظ بها. المهم في مثل هذه الحالة هو الذكريات وليس الشيء نفسه. التقط صورة لهذا الشيء. فالصور تأخذ مساحةً أقل ولا تزال تذكرك بموقف ما أو يمكن أن ترسم ابتسامة عريضة على وجهك. على سبيل المثال، كان أحد الأشخاص يحتفظ بحيوان محنط كبير الحجم كان لأطفاله عندما كانوا صغاراً. وقد جاء بعد ذلك وقت تحتم عليه فيه التخلص من هذا الحيوان ولكن عواطفه كانت تحول دون القيام بذلك. عندئذ قام هذا الشخص بتصوير الحيوان ثم باعه إلى محل أشياء مستعملة. وقد كان ذلك حلاً جيداً. فالصورة الفوتوغرافية تحمل قدراً أقل من الغبار. ربما ترغب أيضاً في وجود شخص ما بالصورة. فمن الممكن أن تصور طفلك مع لعبة معينة أفضل من أن تظل تنظر إلى اللعبة فقط.

التخلص من الفوضى الناتجة عن الورق

يقول بعض الأشخاص الذين يمثل التخلص من الفوضى شغلهم الشاغل أن الورق هو العدو الحقيقي. من الممكن أن تشتمل الأوراق التي لديك من ضمان بعض الأجهزة إلى آخر فاتورة كهرباء علاوةً على كمية كبيرة من الكتالوجات والمجلات والبريد غير المرغوب فيه وبعض الأشياء الأخرى التي ترد إليك كل يوم. إذا ما اعتنيت بهذا الأمر، فسوف تكون قد قطعت منتصف المسافة في طريق التخلص من الفوضى تماماً.

تنظيم الورق أو التخلص منه

تماماً كما هو الحال مع الأشياء الأخرى غير الورقية، فإن هناك خياران عند التعامل مع الورق الذي يسبب الفوضى. وهما يتشابهان في الواقع مع الخياران اللذان تم ذكرهما من قبل عند الحديث عن الأشياء الأخرى. من الممكن أن تقوم برمي الورق إذا لم تكن في حاجة إليه أو أن تعثر على طريقة فعالة لتنظيمه حال الحاجة إليه.

بصفة عامة، فإن هذا الأسلوب يبدو غايةً في السهولة، ولكن المشكلة تكمن في كيفية التخلص من الورق أو تنظيمه بشكل فعلي. ذلك لأن فرز كل هذا الورق يحتاج إلى وقت ومجهود – ومن يدري ربما تحتاج بعض هذه الأوراق فيما بعد. في الواقع، أنت في حاجة إلى المساعدة.

التخلص السريع من الورق غير المطلوب

يصل الكثير من، إن لم يكن معظم، الأوراق إلى الإنسان عن طريق البريد. من الممكن أن يمثل صندوق البريد مصدر متجدد لسيل لا يتوقف من الالتماسات والإعلانات والكتالوجات والفواتير. من الممكن أن تتراكم عليك هذه الأوراق ببطء. والحل هنا يتمثل في التخلص من الأوراق غير المفيدة مبكراً قبل أن تتكدس من حولك.

- ☐ **تخلص من البريد غير المرغوب فيه.** اجعل هناك سلة قمامة قريبة من الباب. قم برمي البريد غير المرغوب فيه على الفور. لا تفتح هذه النوعية من الرسائل. يجب ألا تنخدع. ينبغي أن تدرك أيضاً أن مثل هذه النوعية من البريد لن يكون من ورائها أي طائل على الإطلاق.

- ☐ **تخلص من الاشتراك في قوائم المراسلات.** قام أحد الأشخاص بالاشتراك في شيء ما، وعندما وصل إليه لاحظ أنه قد تم كتابة اسمه بشكل خاطئ. ثم لاحظ بعد ذلك وصول كميات كبيرة من الرسائل عبر البريد معنونةً إلى الاسم المغلوط نفسه. ذلك لأن وجود اسمك في قائمة ما ينقلك إلى قوائم أخرى كثيرة. أخرج اسمك من قوائم المراسلات. تعرف على الرقم الخاص بالمنطقة التي تقيم بها واتصل به حتى تحذف اسمك من الكثير من القوائم التي من الممكن أن تضايقك بشكل أكبر.

- ☐ **لا تحتفظ بأكثر من كتالوج أو اثنين.** من الممكن أن يكون التسوق من خلال تصفح الكتالوجات أمراً ممتعاً. ذلك لأن هذا قد يكون من شأنه تقليل السير وتوفير الكثير

من الوقت. ولكن المشكلة تنشأ عندما تبدأ الكتالوجات تتراكم من حولك حيث تصبح شقتك أشبه بمركز توزيع بريد. إذا لم يكن هناك بد، من الممكن أن تحتفظ بكتالوج أو اثنين تفضلهما. تصفح البقية بسرعة ثم تخلص منها. عندما يأتي إليك كتالوجات جديدة، تخلص من الكتالوجات القديمة في الحال.

تنظيم جميع الأوراق

لا بد وأن فكرة الوصول إلى طريقة لتنظيم الأوراق ليست بالجديدة بالنسبة لك. مع ذلك، من المرجح أنه ليست لديك طريقة حتى الآن أو حتى إذا كان هناك طريقة ما من المحتمل أنك تستخدمها بشكل غير فعال.

ذلك لأن الوصول إلى نظام للتنظيم يتطلب تفكيراً وتخطيطاً. كما أن الاستفادة من مثل هذا النظام تتطلب وقتاً وجهداً. على المدى القصير، فإن تكديس الأوراق يعد أسهل بكثير. ولكن على المدى البعيد، من الممكن أن يتحول ذلك إلى صداع شديد. من ثم، فإنه ينتج عن بذل الوقت والجهد لتطوير طريقة منظمة لتنظيم الأوراق تقليل الإجهاد والإرهاق في حياتك. جرب ما يلي عندما تصمم مثل هذا النظام:

ابدأ ببساطة

حاول الاستعانة بنظام سهل نسبياً لتجميع الأوراق في ملفات. بالطبع أنت لا ترغب في اتباع طريقة تتسبب في قدر أكبر من الإجهاد الذي تسعى في الأساس للتخلص منه.

استخدم ألواناً مختلفة

من الممكن أن يساعد استخدام ملفات أو بطاقات عنونة ذات ألوان مختلفة على تسهيل العثور على الموضوعات المختلفة. على سبيل المثال، يضع البعض الأوراق الخاصة بالسفر في ملفات تأخذ اللون الأحمر وأوراق العمل في ملفات تأخذ اللون الأزرق والعقود والأوراق القانونية في ملفات تأخذ اللون الأصفر.

قم بشراء خزينة مناسبة

قم بتخصيص القدر المناسب من المال لشراء خزينة جيدة. فهناك الكثير من الخزائن غير الجيدة التي تنكسر تحت ثقل الملفات. فعندما يزيد حجم الملفات وتصبح أثقل، من الممكن أن يؤثر وزنها على الخزائن رخيصة الثمن ويجعل من الصعب فتح الدرج بسلاسة – أو حتى فتحه على الإطلاق، لهذا السبب. احصل أيضاً على خزانة تكون ذات حجم مناسب. ذلك لأن هناك الكثير ممن يقتنون خزانات ذات أحجام كبيرة تكون بصراحة غير جذابة الشكل بالمرة.

احتفظ بالأوراق المهمة في مكان آمن

اجعل الوثائق المهمة في مكان آمن، ولكن تأكد من قدرتك على الوصول إليها بسهولة عند حاجتك إليها. مخافة أن تنسى، إليك بعض أكثر الوثائق أهميةً التي يجب الاهتمام بها:

شهادة الميلاد	الوصايا	وثيقة الزواج
السجلات الطبية	الإيصالات المهمة	الموافقات على القروض
جواز السفر	عقود الملكية	وثائق الرهن
مرتجعات الضرائب (للسنوات الخمس الأخيرة)	عقود الخدمات	الشهادات المدرسية
بوليصات التأمين	أرقام كارت الإئتمان	أرقام حساب البنك
أوراق الضمان	معلومات السيارة	التعليمات

سوف تتطلب بعض الفئات السابقة أن يكون لها ملفًا منفصلاً. علاوةً على ذلك، من الممكن أن يتم تجميع البعض المتشابه منها مثل الأرقام المهمة في ملف واحد. أما بالنسبة للأوراق الأكثر أهميةً، قد تفضل الاحتفاظ بالأصول في خزنة أو صندوق ودائع وتحتفظ بصور من هذه الأوراق بحوزتك.

تجنب الإفراط في التحديد

أكثر الأخطاء شيوعًا يقع فيه الناس عند تصميم ملفات خاصة بهم يتمثل في أن يزيدوا من التحديد بشدة. على سبيل المثال، لن يكون من المناسب أن تضع ملفًا يحمل عنوان "خاص بالسفر إلى موارفيا" إلا في حالة إذا ما كنت سوف تسافر إلى هذا المكان أو أنك سوف تحضر رسالة الماجستير حول هذا الأمر. إذا ما حدث ذلك، فسوف لن يمر وقت طويل حتى يكون لديك كميات ضخمة من الملفات تستغرق وقتًا طويلاً حتى تعثر على شيء من بينها - حال رغبتك في ذلك. ابدأ بفئات أوسع وأقل في العدد.

لا تضع الأوراق كلها في سلة واحدة

هناك اقتراح جيد جداً في هذا الشأن. يتمثل هذا الاقتراح في تقسيم الأوراق المهمة إلى أربع فئات:

- ☐ فئة الأوراق التي تحتوي على أشياء "ينبغي القيام بها" (من الممكن الاستعانة باسطوانة لوضعها بها).
- ☐ فئة الأوراق "واجبة الدفع" (مرة أخرى، فإن حاوية أسطوانية الشكل تكون مثاليةً هنا.)
- ☐ فئة الأوراق التي "ينبغي وضعها في ملفات" (استخدم سلة أكبر في الحجم).
- ☐ فئة الأوراق التي "ينبغي قراءتها" (جرب سلة أكبر ذات مقابض.)

ويقترح صاحب هذا الاقتراح أن تكون الفئة الأولى على الفئة الثانية من هذه الأوراق على المكتب الخاص بك. أما بالنسبة للفئة الثالثة، فيجب أن توضع تحت المكتب بعيداً عن الأوراق التي تحتاج إليها باستمرار. على الجانب الآخر، من الممكن أن تحتفظ بالفئة الرابعة وهي الأوراق التي ينبغي قراءتها في مكان بعيد بالمنزل – مثل غرفة النوم أو الدارسة – حتى تتمكن من قراءتها عندما تلوح أمامك الفرصة.

الاعتياد على وضع الأوراق في ملفات

حدد وقتًا أسبوعيًا لوضع الأوراق الخاصة بالفئة الثالثة في ملفات. ينبغي ألا تستغرق هذه المهمة الكثير من الوقت – قم بذلك في فترة من 15 إلى 20 دقيقة.

تنقيح وفرز الأوراق

قم بعد ذلك بفترة من الوقت بإلقاء نظرة على ما يوجد في ملفاتك. عادةً ما ستجد أن هناك بعض الملفات لا يتم استخدامها أو تنتفخ بالكثير من الأوراق. إذا ما وجدت أن هناك ملفًا لا يحتوي إلا على ورقة واحدة أو اثنتين، اعمل على زيادة الموضوعات في هذا الملف. على الجانب الأخر، إذا ما كنت تجد أن أحد الملفات يكتظ بالأوراق، قم بتقسيمه إلى فئات فرعية إما عن طريق الموضوع أو عن طريق التاريخ.

الحفاظ على ما تم التوصل إليه من تنظيم

لنقل أنك قد تمكنت من التخلص من كل مظاهر الفوضى والارتباك التي كانت تحيط بك، وأنك الآن تتمتع بعد قدر كبير من الجهد بحياة منظمة. بدلاً من الانتظار حتى تعود الأمور إلى ما كانت عليه من قبل من عدم التنظيم، من الممكن أن تقوم بعدد من الأشياء حتى تحافظ على ما توصلت إليه من نظام وتنسيق.

التنظيم الفوري للأشياء

في بعض الأحيان، تكون أفضل الطرق للتعامل مع أحد الأمور في الوصول إلى مصدر المشكلة. على سبيل المثال، إذا ما كان سقف منزل أحد الأشخاص تتسرب منه قطرات المطر، من الممكن أن يقضي الكثير من الوقت في التفكير في الأماكن التي يضع بها أوعية تسقط فيها القطرات. ولكن من الأفضل ببساطة أن يتم إصلاح الأماكن التي تتسرب منها المياه. ينطبق هذا المبدأ نفسه على ما يوجد في حياتك من فوضى وعدم تنظيم. بدلاً من تضييع الوقت في إعداد الاستراتيجيات والخطط التي يمكن من خلالها إدارة هذه الحياة المعقدة، ربما يكون من الأفضل الوصول إلى مصدر المشكلة. من الممكن على سبيل المثال:

- ❏ حفظ البقالة والأشياء الأخرى التي تشتريها من هذا القبيل في المكان المخصص لذلك بمجرد الوصول بها للبيت.
- ❏ وضع الصور الفوتوغرافية في ألبوم يسهل حمله بمجرد الانتهاء من استعراضها. لا تلق بهذه الصور في درج المكتب مثلاً وتؤجل مهمة فرزها وتنظيمها.

- ☐ إعادة كل شيء إلى مكانه بمجرد أن تنتهي منه.
- ☐ جعل سلة المهملات بجوار المكان الذي تقرأ فيه الجرائد. بعد أن تنتهي مباشرةً من قراءة الصحف، ضعها على الفور في السلة.
- ☐ قم بالتنظيف أولاً بأول. لا تنتظر حتى النهاية وإلا ستجد الفوضى تحيط بك.

تقليل المشتريات

يمثل أحد الأسباب التي تزيد من الإجهاد في حياتك لديك عدد أكبر من اللازم من الأشياء. هكذا، فإن تقليل ما بحوزتك من الأشياء يقلل من تعقيد حياتك. من الممكن أن تعيش حياةً سعيدةً جداً دون الكثير من الأشياء التي تقوم بشرائها. لذا، قبل أن تقوم بشراء أي شيء، سل نفسك تلك الأسئلة التالية:

- ☐ هل أحتاج بالفعل إلى هذا الشيء؟
- ☐ هل ستتأثر حياتي بشكل سلبي إذا لم أحصل عليه؟
- ☐ كم لدي منه بالفعل؟

إذا كنت مثل معظم الناس، فأغلب الظن أن إجاباتك عن هذه الأسئلة الثلاثة سوف تكون لا ولا وعدد كافٍ.

وإليك بعض المقترحات الأخرى التي ربما تفكر فيها فيما يتعلق بمشترياتك:

- ☐ لا تقم بشراء الأشياء لمجرد أن هناك بعض التخفيضات.
- ☐ لا تشتر بالجملة ما لم تكن متأكداً من وجود مكان يكفي لحفظ هذه الأشياء.
- ☐ لا تبتع أي شيء دون التفكير في المكان الذي سوف تضعه فيه.

استعرض المنتجات ولا تقم بالشراء

بعض الناس يحبون خَبز الخبز، ولكن عند خروجه من الفرن لا يأكلون منه إلا القليل. علاوةً على ذلك، يحب البعض أيضًا استعراض المنتجات المعروضة للبيع، ولكنهم لا يشترون هذه المنتجات التي يرونها في المحلات أو الكتالوجات. فهم يجدون أن هناك قدرًا كافيًا من المتعة في ذلك ومن غير الضروري شراء المنتجات وامتلاكها. زِد من رغبتك في استعراض المنتجات، وحِد من اندفاعك نحو الشراء.

الفصل الرابع

توفير المزيد من الوقت

يتناول هذا الفصل الموضوعات التالية:

- ❑ تحديد أوقات الإجهاد
- ❑ تخصيص بعض الوقت لأمور شخصية
- ❑ المزيد من العمل في القليل من الوقت
- ❑ التغلب على التسويف

لقد مر العالم في الفترات الحديثة بطفرات كبيرة في الكثير من المجالات. ومن الممكن ملاحظة ذلك عند مقارنة الأوضاع السائدة في الوقت الحالي وما كانت عليه الأمور منذ عهد قريب مضى. فقد وفرت لنا التكنولوجيا بمرور السنين قائمةً طويلةً من الأدوات التي توفر الكثير من الوقت والجهد والتي أصبحت الآن جزءًا من روتين حياتنا اليومي. فنحن نستفيد الآن من أجهزة الكمبيوتر والميكروويف والإنترنت والتليفونات المحمولة ... وتمتد القائمة لتشتمل على الكثير والكثير من الأمور الأخرى.

مع ذلك، لا يزال لا يبدو أن لدينا الكثير من وقت الفراغ الذي نشعر بشكل مؤكد أننا لن نكون مشغولين فيه. فإذا كان قد طرأ على حياتنا أي تغير، فيبدو أنها قد أصبحت أكثر فوضويةً وزاد بها الضغط والمتطلبات. فلدينا الكثير من الأشياء التي يجب القيام بها والقليل من الوقت المتاح لذلك. في أي يوم من الأيام، من الممكن أن يقوم الشخص بالأمور التالية:

- ❑ النوم لمدة سبع ساعات وخمس وعشرين دقيقة (البعض يتمنى ذلك)
- ❑ العمل لمدة سبع ساعات وثلاثين دقيقة (يحدث ذلك بالفعل)
- ❑ تناول الطعام لمدة 85 دقيقة.
- ❑ تنظيم المظهر والهندام لمدة 49 دقيقة.
- ❑ القيام ببعض الأعمال الروتينية لمدة 66 دقيقة.

- ☐ التسوق لمدة 17 دقيقة.
- ☐ تحضير الوجبات لمدة 35 دقيقة.
- ☐ ركوب المواصلات لمدة 51 دقيقة.
- ☐ مشاهدة التليفزيون أو الفيديو لمدة 180 دقيقة أو أكثر.

من ثم، ومع الوضع في الاعتبار أنه لا يوجد في اليوم سوى 24 ساعة – وإدراك أن هذه القائمة لا تتضمن وقت رعاية الأطفال والاعتناء بالسيارة وما شابه ذلك من أمور – يبدو أنه لا يوجد وقت للقيام بأي شيء آخر. هكذا، فإن الوقت – أو بالأحرى نقص الوقت – من الممكن أن يكون سبباً في التوتر والإجهاد.

بصفة عامة، لأنه من المستحيل أن يزيد طول اليوم، فإنك بحاجة إلى طرق أفضل لاستخدام الوقت المتاح لديك بالفعل. سوف يقدم لك هذا الفصل التوجيهات والاستراتيجيات التي من الممكن أن تساعدك على إدارة الوقت بفاعلية وكفاءة أكثر وتقليل الإجهاد الناتج عن مثل هذه الأمور.

إدارة الوقت

عندما تخوض غمار الحياة، سوف تتعلم بسرعة أن أيامك تمتلئ بالكثير والكثير من الأشياء بسرعة مذهلة. سوف تجد نفسك سرعان ما تسرع وتزيد من سرعتك وتندفع حتى تتمكن من القيام بما تشعر أنه يجب الانتهاء منه. فالتعامل مع أزمات اللحظات الأخيرة والاعتناء بالتفاصيل التي لا تنتهي لا يترك سوى القليل جداً من وقت الفراغ للقيام بأي شيء آخر. أضف إلى ذلك عمل مليء بالمشاغل وأسرة وبعض الالتزامات الأخرى على الأقل وسوف تلاحظ أن مستوى الإجهاد لديك في تصاعد مستمر. ربما تلاحظ حدوث شيء آخر أيضاً. ربما تلاحظ أنه لم يتبق وقت تقريباً يمكنك فيه القيام بتلك الأشياء التي تستمتع بها وترضيك. من حسن الحظ أنه من الممكن تعلم كيفية إدارة الوقت بمزيد من الفاعلية.

اختبار إجهاد

عشر مؤشرات للإجهاد بسبب نقص الوقت وللحاجة إلى تعلم بعض مهارات إدارة الوقت

ربما لا يكون للإجهاد الذي تعاني منه الآن علاقة بنقص وقت الفراغ المتاح لديك. فلنتحقق من ذلك. ألق نظرةً على القائمة التالية وحدد الجمل التي يبدو أنها تصف حالتك.

- ☐ أشعر أنه ليس لدي وقت كافٍ لنفسي وأسرتي وأصدقائي.
- ☐ أشعر أنني أضيع الكثير والكثير من الوقت.

- ❑ أجد نفسي في حالة من الاندفاع باستمرار.
- ❑ أجد أنه ليس لدي الوقت الكافي للقيام بالأشياء التي استمتع بها بالفعل.
- ❑ لا أفي بشكل متكرر بالمواعيد النهائية وأتأخر على المواعيد.
- ❑ لا أقضي أي وقت تقريبًا في تخطيط يومي.
- ❑ تقريبًا لا أضع قائمة أوليات على الإطلاق في العمل.
- ❑ أجد صعوبةً في رفض طلبات الآخرين التي تستنزف وقتي.
- ❑ نادرًا ما أقوم بتحويل بعض المهام والمسئوليات على أشخاص آخرين.
- ❑ أقوم بالتسويف في الغالب الأعم.

تحديد جملة واحدة أو اثنتين من هذه القائمة يوحي بأن مهاراتك في تنظيم الوقت لا تتطلب سوى بعض التنسيق. على الجانب الآخر، فإن تحديد أكثر من أربع جمل يشير إلى أن مهاراتك في إدارة وتنظيم الوقت في حاجة إلى إصلاح شامل.

التعرف على كيفية استخدام الوقت

تمثل معرفة فيم يضيع الوقت خطوةً مهمةً في طريق الإدارة الفعالة للوقت. في الغالب، تقوم بإدارة الوقت بشكل غير فعال وينتهي بك الحال وقد شعرت أنك لم تنجز سوى القليل جداً، بل وأسوأ من ذلك أنك لم تخصص ما يكفي من الوقت للأمور المهمة فعلاً. في كلتا الحالتين، سوف ينتج قدر من الإجهاد. هكذا، فإن إحدى الخطوات المهمة عند تغيير طريقة إدارة وتنظيم الوقت أن تصبح على علم بكيفية استخدام هذا الوقت.

لفترة قصيرة من الوقت – أسبوع مثلاً – احتفظ بسجل للوقت. من الممكن الاستعانة في ذلك بورقة. مع ذلك ربما يكون من الأفضل استخدام مفكرة يومية منخفضة الثمن يمكنك الحصول عليها من أحد المحلات. اختر مفكرةً تتناسب مع جيبك أو حقيبتك.

قم بتدوين ما قمت بعمله أو ما تقوم بعمله في أوقات ملائمة من اليوم في المكان المناسب من المفكرة. لا تتشدد في هذا الشأن – لا يتحتم عليك أن تكتب كل دقيقة من اليوم. اكتب في هذه المفكرة كل ما يستغرق عمله أكثر من 20 دقيقة. هكذا، فإنه من الممكن أن تحصل على صورة واضحة عن الكيفية التي تستفيد بها من وقتك أو تضيعه من خلال بيانات نموذج لأسبوع أو اثنين من حياتك. استعن بالعناوين التالية لتنظيم إدخال بيانات سجل الوقت:

- ❑ **الوقت:** ويشير إلى توقيت القيام بالنشاط وكم من الوقت استغرق ذلك.
- ❑ **النشاط:** ويشير إلى كيفية قضاء الوقت.

- **تقييم الأولوية:** ويشير هذا العنوان إلى أهمية النشاط (انظر الجزء التالي الذي يحمل عنوان "تقييم الأولويات").
- **التعليقات:** وتشتمل على أي شروح أو تفسيرات أخرى ترى أنها ذات صلة بالموضوع.

تقييم الأولويات

حتى تتمكن من تقييم أولوية وأهمية الأشياء التي تقضي فيها وقتك، جرب استخدام هذا النظام البسيط للتقييم:

١ = أولوية مرتفعة (الأمور المهمة أو ذات القيمة العالية)

٢ = أولوية متوسطة

٣ = أولوية منخفضة (الأمور غير ذات الأهمية الخاصة)

ض = أمور تضييع الوقت

تجدر الإشارة إلى أن هناك أنشطة ترغب في القيام بها وأنشطة أخرى لا ترغب في القيام بها، ولكن هناك فئة ثالثة. تشتمل هذه الفئة الثالثة على الأشياء التي من الأفضل أن تقوم بأدائها. تذكر أن الأولوية تنتج عن الضرورة. لذا، لا تجعل كل مهام المستوى الأول تتمثل في تلك المهام التي ترغب في قضاء الوقت فيها. فمن الواضح أنه تأتي بعض الأوقات تكون فيها الأنشطة الشخصية والتفاصيل المهمة وما قد تعتبره من الأمور العادية في الحياة بالغة الأهمية. على سبيل المثال، عندما يدرك المرء أنه لم يتبق له سوى قميص أو طبق واحد نظيف، من الممكن أن يؤدي ذلك إلى نقل بعض الأنشطة التي قد لا ترغب في القيام بها مثل غسيل الملابس أو الأطباق إلى المستوى الأول من الأولويات.

نموذج لسجل الوقت

يتم من خلال الجدول (٤-١) توضيح نموذج لسجل وقت

الجدول (٤-١): سجل وقت ليوم الاثنين

الوقت	النشاط	التقييم	التعليقات
من 7 إلى 7:20	نوم زائد	ض	لا حاجة لذلك
من 7:20 إلى 7:45	الاستعداد للعمل	1	
من 7:45 إلى 8:05	تناول الإفطار	1	
من 8:10 إلى 8:45	الانتقال إلى العمل	1	
من 9 إلى 9:20	الاطلاع على البريد	2	يكفي عشر دقائق
من 9:20 إلى 9:40	الرد على مكالمات تليفونية	2، ض	من الممكن تقليل هذا الوقت

الجدول (٤-١): سجل وقت ليوم الاثنين

الوقت	النشاط	التقييم	التعليقات
من 10 إلى 10:45	عمل إنتاجي	1	
من 10:45 إلى 11:00	توقف عن العمل لتناول القهوة	2	
من 11 إلى 12	حضور اجتماع	3	اجتماع غير ضروري
من 12 إلى 12:30	استخدام الإنترنت	ض	ليس هناك نتيجة مفيدة
من 12:45 إلى 2:00	غذاء عمل	1، ض	وقت طويل جداً
من 2:15 إلى 3:00	عمل إنتاجي	1	
من 3 إلى 3:45	كتابة رسائل بريد إليكتروني	٢	من الممكن تأجيل ذلك لوقت آخر
من 3:45 إلى 4:00	ممارسة إحدى اللعبات على جهاز الكمبيوتر	ض	
من 4 إلى 4:30	عمل إنتاجي	2	
من 4:30 إلى 5	دفع بعض الفواتير	2	الانتهاء من ذلك في المنزل
من 5 إلى 5:30	الاشتراك في بعض محادثات غير مهمة	2	
من 5:45 إلى 6:20	في المواصلات إلى المنزل	1	الاستماع إلى الأخبار والموسيقى
من 6:30 إلى 6:50	التحدث مع الزوجة	1	عمل تثاب عليه
من 6:50 إلى 7:15	قراءة الصحف	2	
من 7:15 إلى 8	تناول العشاء	1	الانتهاء من العشاء بسرعة
من 8 إلى 9	مشاهدة التليفزيون	2	مشاهدة برنامج جيد
من 9 إلى 10	مشاهدة التليفزيون	ض	لا يستحق المشاهدة
من 10 إلى 10:30	مشاهدة الأخبار	2	
الساعة 10:30	دخول الفراش		

نأمل هنا أن تتمكن من التعرف بشكل أفضل على كيفية قضاء الوقت من خلال سجل الوقت. أنت الآن على استعداد للقيام بشيء ما والاستعانة بهذه المعلومات في تغيير الطرق التي تقضي بها الوقت.

تحديد الأمور المهمة

يتمثل أحد أسس الإدارة الفعالة للوقت في التعرف على الأمور المهمة وتحديد بعض الطرق التي يمكن من خلالها قضاء المزيد من الوقت في القيام بمثل هذه الأمور. بصفة عامة، فإن تحسين مهارات إدارة الوقت تعني ما هو أكثر من التوصل إلى طريقة لتكديس كل ما قد

ترغب في القيام به في يوم واحد. على سبيل المثال، من الممكن أن يمثل تنظيف الأسنان في الوقت الذي تضع قدميك في الحذاء أمراً جديراً بالإعجاب وينم عن كفاءة، بيد أن ذلك قد لا يكون السبيل الأفضل لتنظيم وإدارة الوقت. ذلك لأن الكفاءة في إدارة الوقت لا تعني محاولة القيام بكل شيء في أقل فترة ممكنة من الوقت. فمن المستحيل القيام بكل شيء، ومن المجهد أن تحاول ذلك.

من ناحية أخرى، فإن إدارة الوقت بكفاءة تعني إدارة الأولويات. حيث إنه لا تأتي كل الأمور في حياتك على مستوى واحد من الأهمية أو القيمة. من الممكن أن يمتلئ سجل الوقت الخاص بك بأعمال تضيع الوقت وتحتل أولويةً منخفضةً. ربما تجد نفسك تقضي وقتك في القيام بأشياء لا تستحق هذا الوقت. من ثم، فإن خطوتك التالية يجب أن تكون تغيير ذلك.

تحديد ما ترغب في قضاء وقت أكثر في عمله

كنوع من التمرين، التقط ورقة وقم بتحديد الأنشطة التي قد ترغب في قضاء قدر أكبر من الوقت في القيام بها. سوف يساعدك هذا التمرين على التعرف على الأنشطة التي تقيمها وتشعر بالرضا عند أدائها وتلك التي لا تحظى بذلك.

حتى تتمكن من تحديد هذه الأنشطة، فإن العناصر التالية تمثل عينةً من العناصر العامة التي ينبغي عليك التفكير فيها. (من الممكن بالطبع أن تضيف عناصر أخرى.)

- ☐ قضاء بعض الوقت مع أطفالك
- ☐ قضاء بعض الوقت مع الزوجة
- ☐ قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء
- ☐ قضاء بعض الوقت في شئونك الخاصة
- ☐ قضاء بعض الوقت في العمل
- ☐ قضاء بعض الوقت في ممارسة هواية أو شيء تحبه
- ☐ القراءة
- ☐ التدريب
- ☐ تغذية الروح
- ☐ قضاء بعض الوقت في أنشطة اجتماعية
- ☐ السفر
- ☐ النوم

التعرف على ما ترغب في قضاء وقت أقل في عمله

لا يمثل التعرف على ما ترغب في قضاء وقت أكثر في عمله سوى نصف الطريق. فمن الأهمية بمكان التعرف على ما لا ترغب في قضاء الكثير من الوقت في عمله. وإليك بعض الأهداف في هذا الصدد. ضع قائمةً بأهدافك الخاصة.

- ☐ تقليل عدد الساعات التي تتأخر فيها في المكتب
- ☐ قضاء عدد أقل من الساعات في العمل المكتبي
- ☐ تقليل عدد الساعات التي يتم قضاؤها في أعمال غير ممتعة
- ☐ قضاء عدد أقل من الساعات في تنظيف المنزل
- ☐ تقليل عدد ساعات الغسيل
- ☐ تقليل الوقت الذي يتم قضاؤه مع أشخاص لا يشعر المرء معهم بالمتعة
- ☐ قضاء وقت أقل في مشاهدة التلفزيون

حاول استئصال أو على الأقل تقليل تلك الأنشطة التي تريد تقليل وقت القيام بها إلى الحد الأدنى وجعل آخرين يقومون بها وتجنبها بصفة عامة عندما يكون ذلك ممكنًا. على الجانب الآخر، شجع نفسك على الانخراط والاستمتاع بالأنشطة التي ترغب في قضاء وقت أطول في القيام بها.

وضع قائمة للأمور التي يجب القيام بها

لديك الآن قائمة توضح كيف قضيت وقتك في الماضي. أنت الآن في حاجة إلى قائمة تخبرك كيف ستقضي الوقت في المستقبل. سوف تحتاج إلى قائمة بالأشياء التي "يجب القيام بها". من الممكن أن تحتفظ بتلك القائمة على مكتبك أو في وسط خططك اليومية أو في المحفظة أو في جهاز التنظيم الإليكتروني – في أي مكان ترى أنه ملائم ويمكنك الوصول إليه بسهولة.

قم بمراجعة هذه القائمة يوميًا – إما آخر شيء قبل النوم أو أول شيء في الصباح – حتى تضع الخطط ليومك وتضيف بعض العناصر الجديدة التي يجب القيام بها والتي تظهر في الوقت نفسه. في أثناء اليوم، قم بمراجعة القائمة مرات عديدة على أن تضع خطًا تحت أي بند تكون قد انتهيت من عمله أو ترى أنه أصبح غير مهم في هذا الوقت.

بينما تستعين بقائمة الأمور التي يجب القيام بها، ضع نصب عينيك الاعتبارات التالية:

الاستعانة بالوسائل الإليكترونية

في حالة مواكبة التكنولوجيا، فمن المحتمل أن يكون لديك بالفعل نوع من تنظيم وإدارة الوقت عن طريق الكمبيوتر. إذا لم يكن هذا هو الحال، فكر في الاستعانة بجهاز كمبيوتر. في هذه الأيام، أصبحت أسعار هذه الأجهزة معقولةً وكثرت استخداماتها بشكل مدهش. تجدر

الإشارة إلى أن الاستعانة بالوسائل الإليكترونية من الممكن أن تضيف بعض المتعة لأعمال تنظيم الوقت التي تكون عاديةً ما لم يتم الاستعانة بمثل هذه الوسائل. ربما تندهش عندما تعلم أن البرامج التي تحتاج إليها في ذلك قد تكون موجودةً في مكان ما على جهاز الكمبيوتر الخاص بك.

تحديد الأولويات

بعد إضافة أحد البنود إلى القائمة، قم بتحديد أهميته باستخدام مقياس تحديد الأولوية على أساس ثلاث مستويات أو اعتبار القيام بأمر ما تضييع للوقت والذي تم شرحه آنفًا (انظر الجدول السابق).

تخصيص بعض الوقت للقيام بالأمور ذات الأولوية المرتفعة

اجعل قائمة الأنشطة التي ترغب في قضاء وقت أكثر في القيام بها بجوار قائمة الأمور التي يجب القيام بها. ارجع إلى هذه القائمة كلما رجعت إلى قائمة الأمور التي يجب القيام بها. سوف يكون الهدف هنا تضمين أكبر عدد ممكن من هذه الأنشطة وتوفير وقت للقيام بها.

الاستعانة بقواعد مبتكرة في تنظيم الوقت

لقد قام الخبير في إدارة الوقت ألان لاكين بوضع قاعدة أطلق عليها قاعدة 80٪ و20٪. وتنص هذه القاعدة ببساطة على أن القيام بالانتهاء من 20٪ من الأشياء ذات القيمة الأعلى بين الأنشطة التي يجب القيام بها سوف يعود عليك بحوالي 80٪ من الرضا الذي كان يمكن أن تشعر به إذا ما قمت بعمل هذه الأشياء جميعها. في كلمات أخرى، لن تفقد الكثير على المدى البعيد إذا لم تقم بالكثير من البنود ذات الأولوية المنخفضة (التي تندرج تحت الفئة الثالثة من حيث الأولوية). لا تضيع الوقت في القيام بمثل هذه الأنشطة ذات القيمة المنخفضة التي لا تحقق من النتائج سوى القليل. سل نفسك، "هل سيكون الأمر سيئًا للغاية إذا لم أقم بهذه المهمة؟"

إلغاء الأنشطة منخفضة الأولوية

بعد أن تنتهي من تحديد الأنشطة والمهام التي لها أولوية منخفضة في حياتك، اكتشف بعض الطرق لتقليل هذه الأنشطة أو التخلص منها تمامًا. وإليك عدد من الاستراتيجيات والتكتيكات التي توضع كيفية القيام بذلك. على سبيل المثال، من الممكن أن تستهلك الارتباطات الاجتماعية الكثير من وقتك. لا بد أنك تحضر الكثير من اللقاءات بسبب نوع من الالتزام أو العادة. لكن لا يتحتم عليك أن تحضر كل حفلة أو عشاء تدعى له. اذهب إلى اللقاءات التي ترغب بالفعل في حضورها، ولكن كن انتقائيًا وجازمًا. اسمح لنفسك برفض الكثير من الدعوات الأخرى. لن يؤدي ذلك إلى أن يكرهك الآخرون أو ينبذك المجتمع.

تحويل بعض الأعمال إلى الآخرين

من الشائع أنه إذا ما أراد شخص ما الانتهاء من شيء ما بشكل صحيح، فإنه ينبغي أن يقوم به بنفسه. في الواقع، فإن ذلك لا يخلو من الصحة. مع ذلك، عند القيام بكل شيء

بنفسك، سوف تكتشف سريعًا أن ذلك يزيد مما تشعر به من إجهاد. من ثم، فإن تحويل بعض المهام والمسئوليات وتكليف أشخاص آخرين بها من الممكن أن يوفر الكثير من الوقت ويجنب قدرًا كبيرًا من الإجهاد.

بصفة عامة، ربما يكون لديك مشكلة في تكليف أشخاص آخرين للقيام بالمهام لعدة أسباب. إليك بعض الأسباب الشائعة:

- تعتقد أنه لا يوجد هناك شخص آخر لديه القدرة الكافية لأداء المهمة.
- تعتقد أنه لا يوجد شخص آخر يفهم المشكلة بالطريقة التي تفهمها بها.
- تعتقد أنه ما من شخص آخر لديه ما لديك من تحفيز.
- لا تثق في قدرات الآخرين على التعامل مع المسئوليات.

من الممكن أن تكون كل هذه الأسباب على جانب من الصواب. ولكن في كثير من الحالات، لا تكون هذه الأسباب دقيقةً على الإطلاق. فالحقيقة أنه من الممكن أن يتم تعليم الآخرين. من الممكن أن تندهش بشدة من مستوى أداء الآخرين للمهمة أو المسئولية التي توليهم إياها.



حتى إذا كنت على صواب، ولا يستطيع الآخرون القيام بالعمل كما ستفعل أنت، لا يزال من الأفضل أن تحول العمل إلى شخص آخر بدلاً من القيام بكل شيء بنفسك والشعور بإجهاد فظيع.

كيفية تحويل العمل إلى أشخاص آخرين

ربما تكون من الذين يكلفون الأشخاص بالعمل ويطلبون منهم الانتهاء منه على الفور. إليك بعض التعليمات التي تساعدك على تكليف الآخرين بالعمل بشكل أكثر كفاءةً:

- **اعثر على الشخص المناسب.** تأكد من أن الشخص الذي تختاره يمتلك المعرفة والمهارة التي تمكنه من القيام بالمهمة المطلوبة. وفي حالة عدم العثور على مثل هذا الشخص، فكر في تدريب شخص ما. على المدى البعيد، سوف تستفيد من ذلك.
- **اطلب المساعدة بشكل إيجابي.** اخبر الشخص لماذا قمت باختياره. قم بنوع من الإطراء الحقيقي الذي يعكس أنك على علم بالقدرات التي تجعل هذا الشخص مناسبًا للقيام بهذا العمل.
- **قم بتقدير وقت الشخص الذي تختاره.** يجب أن تكون على علم بأن الشخص الذي اخترته لديه عمله الذي ينبغي أداؤه، ولكنك سوف تكون ممتنًا إذا ما ساعدك في أداء هذه المهمة.

- ☐ **لا تشارك في القيام بالمهمة.** بعد أن تنتهي من تحديد العمل وتشرح بدقة ما ينبغي القيام به، دع الشخص يقوم بالعمل. لا تتدخل في الأمر ما لم يحدث خطأ ما.
- ☐ **كافئ الجهد المبذول.** إذا قام الشخص بأداء العمل بشكل جيد، ينبغي أن تقر بذلك. وفي حالة إذا لم يقم هذا الشخص بالطريقة نفسها التي كنت ستتبعها ولكنه بذل قدرا من الجهد في أداء تلك المهمة، دعه يعلم أنه تقدر ذلك الجهد.

تحويل العمل في المنزل

ربما تفكر في تحويل العمل على أنه ينحصر فقط على أعمال المكتب وتكليف زميل أو مساعد ببعض المشروعات. مع ذلك، فإن تحويل المهام والواجبات في المنزل يمثل طريقةً رئيسيةً لتوفير كثير من الوقت. وإليك بعض الاقتراحات في هذا الشأن:

- ☐ **اجعل الآخرين يشاركون في العمل.** كل شخص في الأسرة من الممكن، بل وينبغي، أن يكون له دور في الأعمال والواجبات المنزلية.
- ☐ **ابدأ بقائمة.** قم بتقسيم الأعمال التي ليس هناك رغبة في القيام بها مثل غسل الأطباق (أو وضعها في غسالة الأطباق) أو غسل الملابس أو تنظيف غرف النوم أو نقل الفضلات أو تفريغ غسالة الأطباق.
- ☐ **ابدأ بالأشياء الصغيرة.** لا تغرق الأسرة بالكثير من المهام والواجبات منذ البداية. قم بتحديد مهمة أو اثنتين ثم قم بالإضافة بعد ذلك بما يتناسب مع الموقف.
- ☐ **لا تشعر بالذنب.** على المدى البعيد، سوف تقيم أسرتك هذه التجربة. (لكن اعلم مع ذلك أن هذا من الممكن أن يستغرق فترة طويلة من الوقت.)

توفير الوقت

من الممكن أن توفر لنفسك قدراً كبيراً من الوقت عند القيام بالمهام المتشابهة جميعها في آن واحد. يعد وضع المهام في مجموعات أكثر كفاءةً بكثير وينتج عنه قدر أقل من التعب. من الممكن، على سبيل المثال، أن تفعل ما يلي:

- ☐ **دفع جميع الفواتير في وقت واحد.** قم بتحديد وقت معين تقوم فيه بدفع الفواتير التي وضعتها من قبل في فئة الفواتير التي ينبغي دفعها ثم قم بالمراجعة وكتابة العناوين والمظاريف وأرسلها بالبريد.
- ☐ **الانتهاء من المكالمات التليفونية في مجموعات.** بدلاً من أن تعوق الجدول الزمني الخاص بك لتقوم بعمل مكالمة تليفونية أو الرد على مكالمة غير مهمة، انتظر حتى يكون هناك عدد من المكالمات ثم قم بالانتهاء منها جميعًا في الوقت نفسه.
- ☐ **تجميع الأشياء المطلوبة معًا.** بدلاً من الذهاب بسرعة إلى المتجر للحصول علي شيء صغير جداً، قم بتجميع الأشياء التي سوف تحتاجها معًا. قم بوضع قائمة للأشياء

التي تحتاجها أو سوف تحتاجها في المستقبل القريب. ضع هذه القائمة في مكان يسهل الوصول إليه وارجع إليها قبل أن تندفع خارجاً لتشتري شيء واحد تحتاجه حتى تتذكر الأشياء الأخرى التي تحتاجها وتحصل عليها جميعاً في وقت واحد.



هناك طريقة أبسط من ذلك وهي أن تحتفظ بنسخة من قائمة الأشياء التي تحتاج إلى استبدالها باستمرار وتلصق هذه النسخة بباب الثلاجة. قم بمراجعة الأشياء التي تحتاجها قبل الذهاب إلى المتجر. عندما تنتهي من التحقق مما تحتاج إليه في القائمة، توجه إلى المتجر.

- **شراء بعض الأشياء بالجملة.** هناك العديد من الأشياء في المكتب والمنزل يتم استبدالها بشكل منتظم. من ثم، فإنه قد يكون من المنطقي شراء بعض المنتجات مثل أوراق الحمام والسلع المعلبة والفوط الورقية وما شابه ذلك بكميات كبيرة؛ وذلك بالطبع في حالة وجود مكان لتخزين هذه الأشياء.
- **تحضير الوجبات في وقت سابق.** من الممكن أن تستغرق عملية الطهي وقتاً طويلاً. عندما يكون ذلك ممكناً، قم بتحضير طعام يكفي لعدة وجبات. من الممكن إعداد بعض الحساء واليخني والصلصة بكميات كبيرة حتى يمكنك تجميد الوجبات الإضافية. من الممكن القيام بذلك في يوم العطلة الأسبوعية.

تحقيق الاستفادة القصوى من التكنولوجيا

من الممكن أيضاً أن توفر بعض الوقت إذا ما استعنت بالتكنولوجيا للقيام ببعض العمل الذي تقوم به. (الهدف الأساسي من التكنولوجيا جعل الحياة أسهل.) حاول القيام بالأمور التالية:

- **تسوق عن طريق البريد.** من الممكن أن يكون التسوق عن طريق البريد طريقةً فعالةً في توفير الوقت. مع كثرة الكتالوجات، من الممكن أن تطلب أي شيء عن طريق التليفون أو الفاكس أو عن طريق البريد الإليكتروني. وفي حالة إذا ما قمت بشراء شيء غير جيد، تسمح لك معظم الشركات بشحنه إليهم مرةً أخرى. وإذا أكدت طلبك أو قمت بالشراء مع صديق، تستطيع أن توفر تكاليف الشحن. والجانب السلبي لهذه الطريقة يتمثل في سهولة شراء الكثير من الأشياء التي قد لا تكون ضرورية.
- **استخدم شبكة الويب.** تستطيع أن تزيد من سرعة تعاملاتك المصرفية عن طريق الإنترنت. كما يمكن من خلال الإنترنت أيضاً أن تقوم بأعمال الحجز في الفنادق والمطاعم والطائرات والقطارات وأي نوع آخر من أنواع الحجز. من الممكن أيضاً أن تقوم بشراء أي شيء بدءاً من الكتب وحتى السيارات وفي الغالب يوفر ذلك الكثير من المال والوقت أيضاً.

الإستمتاع بالتكنولوجيا مع عدم تضييع الوقت

لقد ظهرت الإنترنت لتبقى ومن المرجح أنها سوف ترضي الكثيرين وتضيف المتعة إلى حياتهم. مع ذلك، يبدو في هذه اللحظة أنه من الممكن أن تضيع الكثير والكثير من الوقت في تصفح الإنترنت. من الممكن أن تصبح الإنترنت بسهولة ثقبًا أسود يمتص كل ما لديك من وقت الفراغ والطاقة. وينطبق ذلك أيضًا على ألعاب الكمبيوتر.

أقلل من عدد الساعات التي تقضيها في البحث على الإنترنت عن طريق الترتيب مقدمًا بشأن الوقت المخصص لذلك. اجعل هناك سجلاً بجوار شاشة الكمبيوتر وتحقق من أوقات وفترات استخدام الإنترنت. لا تجعل بحثك على الإنترنت يزيد أبدًا عن عدة ساعات في الأسبوع. تخلص من ألعاب الكمبيوتر غير الشيقة، وحدد الوقت الذي تقضيه في ممارسة الألعاب الأخرى.

تقليل الوقت الذي تقضيه في مشاهدة التليفزيون إلى الحد الأدنى

يقول البعض أن اليوم يصبح طويلاً جدًا في حالة عدم مشاهدة التليفزيون. على الرغم من أنه هناك بعض المساوئ للتليفزيون، فإن هناك بعض الإيجابيات أيضًا. ومن الواضح أن الناس قد غدو يضيعون الكثير من الوقت في مشاهدة التليفزيون. مما لا شك فيه أيضًا أن الحياة سوف تكون أفضل عند مشاهدة التليفزيون لفترات أقل.

هناك بعض التكتيكات لتقليل وقت مشاهدة التليفزيون، ونذكر منها:

- **حاول تقليل الوقت الذي تشاهد فيه التليفزيون بشكل كبير.** لا تقم أبدًا بالبحث في القنوات بشكل عشوائي واختيار أقل البرامج سوءًا. لا تشاهد إلا العروض التي ترغب فعلاً في مشاهدتها. حاول مشاهدة التليفزيون لأقل من ساعتين في الليلة.
- **حاول عدم مشاهدة التليفزيون على الإطلاق في ليلة في الأسبوع.** بدلاً من مشاهدة التليفزيون في تلك الليلة، قم بعمل شيء آخر. اقرأ كتابًا أو اذهب إلى صالة الرياضة البدنية. من الممكن أن تنام مبكرًا.
- **قم بتسجيل البرامج التي ترغب في مشاهدتها.** حاول ألا تشاهد البرامج التليفزيونية عند إذاعتها لأول مرة. قم بتسجيل البرامج التي تحبها وشاهدها معًا في الوقت الذي تختاره.
- **تجنب كثرة شرائط الفيديو.** عندما يزيد عدد شرائط الفيديو لديك عما يمكن أن تشاهده في يوم واحد، ابدأ في التخلص من المادة الموجودة عليها. من الممكن أن تسجل على الشرائط الموجودة بدلاً من الإضافة إليها.

تقليل حدوث المقاطعات

سوف تدرك لا محالة أنه من الممكن أن يضيع الكثير من الوقت بسبب المقاطعات التي تبعدك عما تقوم بعمله مما يطيل من الوقت اللازم للانتهاء من المهام. تجدر الإشارة إلى أن بعض المقاطعات يكون بسبب أشخاص آخرين أو أحداث خارجية. وفي أوقات أخرى، ربما تكون أنت السبب في الفوضى التي تحدث.

في حالة إذا ما كنت في المنزل وترغب في تجنب المقاطعة، انتقل إلى الغرفة التي تتمتع فيها بأكبر قدر من الخصوصية. أما إذا كنت في العمل، أغلق باب مكتبك، إذا كان لديك واحداً. مما هو أكثر أهميةً، تجنب تلك المقاطعات التي تكون أنت مصدرها. (أنت لا تحتاج إلى توقف عن العمل للراحة كل عدة دقائق.)

على الرغم من أنه من الممكن الاستفادة بشدة من التليفون في توفير الوقت، ربما يكون أيضًا مصدراً للإزعاج. هل لاحظت من قبل أن كثيراً من المكالمات التليفونية تحدث عندما تكون مشغولاً في عمل شيء مهم وأن هذه المكالمات تمتد لأوقات طويلة ومناقشة موضوعات عدة وتعطلك عن أمور مهمة.

إليك بعض الأفكار المفيدة لتساعدك على تحرير نفسك من المحادثات التليفونية التي تضيع الوقت:

- **تحقق من المكالمات التي وردت إليك.** راجع المكالمات المسجلة على آلة الرد وانتق الأشخاص الذين تود أن تتحدث معهم.
- **تعرف على نمرة من طلبك أولاً.** انظر إلى شاشة التليفون لتتعرف على الشخص الذي يطلبك وقرر ما إذا كنت سوف تتحدث معه أو تتركه يسجل لك رسالة على آلة الرد.
- **لا تجب على كل المكالمات.** إذا لم يكن لديك إمكانية التعرف على رقم الطالب أو تسجيل مكالمات، حاول ألا ترفع سماعة التليفون في كل مرة يدق فيها الجرس. ترك بعض المكالمات (في المنزل – وليس في العمل) لن يؤثر سلبيًا على حياتك. إذا كان الطالب يريدك بالفعل، سوف يطلبك مرة أخرى.
- **تعامل مع الناس عن طريق البريد الإليكتروني بدلاً من التليفون.** أعط عنوان بريدك الإليكتروني للأشخاص الذين لا ترغب – لسبب ما – في التحدث معهم عبر التليفون.
- **اترك رسالة.** إذا كنت تريد توصيل معلومة ما لأحد الأشخاص ولكن لا ترغب حقيقة في التحدث معه، اتصل في الوقت الذي تعلم أنه غير موجود واترك له رسالة على آلة الرد.

☐ **كن محدداً.** إذا ما أردت استخدام التليفون، حدد للأشخاص الآخرين الوقت الذي يمكنهم أن يتصلوا بك فيه. علاوةً على ذلك، تعرف على الأوقات التي يمكنك الاتصال بالآخرين فيها.

☐ **أخرج اسمك من القوائم.** اطلب حذف اسمك من قوائم التليفون غير المفيدة. إذا ما طلبت من الطالب أن يحذف اسمك من مثل هذه القائمة، فسوف يكون هناك فرصةً جيدةً لحدوث ذلك. وينطبق الأمر نفسه على الفاكسات ورسائل البريد الإليكتروني غير المرغوب فيها.

☐ **اطلب أن يكون العرض مكتوباً.** في حالة إذا ما كنت مهتمًا بما يبيعه الشخص، اطلب منه أن يرسل لك طلباً مكتوباً من خلال البريد.

☐ **اقتن تليفونًا لاسلكيًا.** قد يمكنك التليفون اللاسلكي من التجول في المنزل وعمل أشياء أخرى في أثناء السير.

الاستيقاظ في وقت مبكر قليلاً

بدء اليوم بسرعة واندفاع يتسبب في وجود شعور بالتسرع من الممكن أن يبقى معك طوال اليوم. فلم لا تستيقظ في وقت مبكر عن العادة؟ ربما يبدو هذا الكلام تقليدياً، ولكن وجود نصف ساعة إضافية من الوقت قبل أن تغادر المنزل سوف يوفر لك مزيداً من الوقت للاستعداد والعثور على الأشياء التي سوف تحتاج إليها في يومك وزيادة وقت تناول الإفطار وبدء اليوم بشكل أقل توتراً.

في حالة إذا كان نصف ساعة يمثل مدة طويلة، من الممكن أن تستيقظ قبل ربع ساعة فقط من موعد استيقاظك الطبيعي. إذا لم يكن ذلك مريحاً، ابدأ في النوم مبكراً حتى يكون الاستيقاظ مبكراً أسهل.

شراء الوقت

ربما تكون ممن يلتزمون بأحد الأخلاقيات القديمة الذي يقوم على أنه لا ينبغي أن يدفع الإنسان لأي شخص ليقوم له بأي عمل يستطيع هو القيام به. هذا الرأي غير صحيح. ذلك لأن استئجار شخص ما ليساعدك من الممكن أن يوفر لك مزيداً من الوقت للأمور التي ترغب في القيام بها، وهكذا تجعل حياتك أبسط وأقل إجهاداً.

من ناحية أخرى، هل يعد ذلك أمراً مكلفًا؟ لا أظن ذلك. ربما لا يكون لديك الكثير من المال. مع ذلك، فإن الأمر لا يتطلب أن تكون أحد الأثرياء حتى تستأجر شخصاً ينجز لك عملاً. في بعض الأحيان يكون من الحكمة أن تستأجر شخصاً ما.

وإليك بعض الأسئلة حتى تساعدك على تقرير ما إذا كان من المنطقي استئجار شخصاً ما أو الدفع للحصول على الخدمة:

- ❑ ما الأعمال التي أكرهها بشدة؟
- ❑ أي الأعمال يؤدي إلى حدوث مشاكل اجتماعية مع الآخرين (الزوجة مثلاً).
- ❑ أي الأعمال لا أحبها فقط؟
- ❑ ما الأعمال التي لا أجيد القيام بها؟
- ❑ ما الأعمال التي لا أمانع في أدائها، ولكنها في الواقع لا تستحق الوقت والجهد؟

من ناحية أخرى، فإن المهام التي ربما ترغب أن يقوم بها شخص آخر من أجلك ويمكنه ذلك تشتمل على ما يلي:

- ❑ التنظيف المنتظم للبيت أو الشقة بالكامل (المطبخ والحمام والأطباق وما إلى ذلك)
- ❑ الغسيل والكي
- ❑ طهو الوجبات
- ❑ شراء البقالة
- ❑ تنظيف النوافذ والسجاجيد
- ❑ إعادة طلاء الحوائط وتنظيف الأثاث أو الأرضية
- ❑ ري النباتات عندما لا تكون موجوداً
- ❑ الاعتناء بالحديقة
- ❑ الحصول على البريد والصحف عندما لا تكون بالمنزل
- ❑ تهذيب المروج
- ❑ التسوق لشراء الملابس
- ❑ شراء التذاكر
- ❑ الانتظار في الصف
- ❑ تغليف الهدايا
- ❑ القيادة بك لبعض الأماكن
- ❑ الإعداد لبعض الأحداث الخاصة

تجنب الأشخاص الذين يكلفون كثيراً

لا يجب أن تكلف الاستعانة بشخص آخر للقيام بالأعمال التي لا ترغب في القيام بها كثيراً. ففي الغالب، لن تحتاج إلى شخص محترف يكلفك الكثير. ذلك لأنه هناك الكثير من الناس الذين يمكن أن يقوموا ببعض الأعمال من أجلك إذا ما دفعت لهم. ابحث في منطقة

قريبة منك أو في صحيفة محلية عن الأشخاص الذين يبحثون عن عمل. راجع مؤهلات هؤلاء الأشخاص. لا تغض الطرف عن طلاب المدارس الثانوية وطلاب الجامعة وبصفة خاصة في فترة الصيف. من الممكن أن تمثل هذه الفئة عمالةً أرخص ومن الممكن الاعتماد عليهم بشكل مدهش.

قم بتقييم قدراتك المالية بشكل واقعي حتى تستأجر شخصًا ليقوم ببعض الأعمال الموجودة في قائمتك. تذكر أيضًا أن الراحة النفسية والوقت الذي توفره يستحق المال الذي تنفقه في كثير من الحالات.

الاستعانة بخدمة التوصيل إلى المنزل

في هذه الأيام، هناك الكثير من الأشياء التي تحتاجها يمكن توصيلها إلى المكان الذي توجد به. في حالة إذا ما كنت تعيش بمدينة متوسطة المساحة، فإن كل شيء تقريبًا يمكن توصيله. من الممكن أن توفر بعض الوقت عن طريق استخدام التليفون أو الإنترنت. بالإضافة إلى الأطعمة والسلع والخدمات التي يمكن توصيلها إليك، من الممكن توصيل الأشياء التالية إلى المنزل:

- ☐ البقالة
- ☐ الغسيل
- ☐ شرائط الفيديو
- ☐ اللحوم من الجزار
- ☐ الحلويات من المخبز
- ☐ بعض المشروبات والعصائر من السوبر ماركت

طلب الطعام أم الطهو؟

ربما لا يكون طلب الطعام إلى المنزل الفكرة الأفضل في كل الأوقات، ولكن من الممكن الاستفادة من ذلك. لم لا تستفيد من حقيقة أنه من الممكن توصيل المزيد والمزيد من الأطعمة إلى حيث تقيم؟ نعم، فكل شخص الآن يعلم بشأن البيتزا وما شابه من الأكلات. علاوةً على ذلك، فقد أصبحت دائرة الاختيار أوسع في هذه الأيام وأكثر تشويقًا مما مضى. حتى السوبر ماركت أصبح به قسم للأطعمة المطبوخة.

هل سيكلفك الانتفاع من هذه الأطعمة التي يمكن الحصول عليها من خارج المنزل الغالي والنفيس؟ في الواقع، لا. في الغالب، تقترب تكلفة طهي العشاء في المنزل من تكلفة الحصول على طعام جاهز إلى المنزل. في بعض الأوقات، ربما توفر عن طريق طلب طعام جاهز من

الخارج. في إحدى المرات، قرر أحد الأشخاص إعداد طبق جمبري في المنزل. وبعد شراء كل المكونات بما في ذلك التوابل ذات الأسماء الغريبة التي يحتاجها ذلك، بدا واضحاً أنه قد أنفق أكثر مما كان سيكون عليه الحال إذا ما طلب الطبق من أحد المطاعم. بالطبع لقد شعر بالسعادة لأنه أعد الطبق بنفسه. ولكنه لم يوفر أي نقود. علاوةً على ذلك، فإن الطعم لم يكن شهياً، ناهيك عن الوقت الذي ضاع.

التغلب على التسويف

ربما يكون التسويف أحد الأسباب الرئيسية لضياع الوقت وأحد أكثر مصادر الإجهاد في حياتك. ولكن ذلك لا ينفي أن هناك بعض الناس الذين لا يضيعون وقتهم بسبب التسويف. بصفة عامة، فإنه عند تجنب الأنواع المهمة والقيمة من الأنشطة فإن الأمر ينتهي بك وقد أضعت الوقت في أمور أقل قيمةً. كما أن تأجيل كتابة هذا الخطاب أو كتابة ذلك التلخيص أو الاتصال بصديق دائماً ما يجعلك تندم.

من الجدير بالذكر هنا أنه يتم التسويف لواحد من الأسباب الأربعة الرئيسية التالية:

- أداء المهمة المؤجلة يتطلب بذل بعض الجهد وينتج عنه بعض التعب. المستوى المنخفض من الإحباط يجعل أداؤك أبطأ أو يوقفك تماماً.
- تخشى أنه ربما لا تتمكن من القيام بالمهمة المؤجلة بالشكل الذي تحبه. الخوف من الفشل وعدم الثقة في النفس يقلل من احتمالات القيام بما يجب القيام به.
- تخشى أن هناك شخصاً ما لن يسره أداؤك. عندما تعطي آراء الأشخاص الآخرين أكثر من حقها، عندما تخاف من رفض الآخرين.
- تشعر أنه ما كان ينبغي عليك أن تقوم بأداء هذه المهمة أو النشاط وأنت غاضب لاضطرارك القيام بها. كما تشعر أيضاً أن العالم، أو بعض الناس فيه، لا يعاملونك بإنصاف.

من الممكن أن توقفك كل الأسباب السابقة عن القيام بأداء المهام. سوف تساعدك الاقتراحات التالية على التقليل من التسويف.

الانتهاء من الأمور غير المرضية

في حالة إذا ما وجدت أنك تتجنب القيام بما ينبغي عليك عمله لأنك لا تحب هذا العمل أو لأنه متعب، فلتَر ما إذا كان يمكنك تحدي الافتراضات. سل نفسك، "لم يجب أن أقوم دوماً بالأمور التي أحبها وأرغب في القيام بها؟" سوف تكون الإجابة أنه لا يتحتم عليك تجنب

المصاعب ومصادر التعب. قم فقط بالانتهاء من عملك. ثم وجه لنفسك سؤالاً آخر: "ألن يكون من الأفضل تحمل بعض المشقة والانتهاء من هذا العمل؟" سوف تكون الإجابة نعم بالتأكيد.

تحفيز الذات

في بعض الأحيان لا يمكِّنك مستوى التحفيز الداخلي من الوصول إلى حيث تريد. أنت في حاجة إلى تحفيز خارجي. من الممكن في هذه الحالة أن تكافئ نفسك للانتهاء من شيء أو تجازي نفسك بسبب عدم القيام به.

جرب منهج المكافأة أولاً. قم بتصميم السلم التحفيزي الخاص بك. ويكون ذلك عن طريق تحديد قائمة من المكافآت التي يمكن أن تحفزك حتى تنتهي من المهام التي يجب القيام بها ثم تقوم بتصنيفها بالترتيب من حيث الأهمية. على سبيل المثال:

- ☐ احصل على إجازة قصيرة.
- ☐ اشتر لنفسك شيئًا كنت ترغب بشدة في شرائه ولكن كنت تمنع نفسك.
- ☐ احصل على وجبة جيدة أو بعض الحلويات.
- ☐ شاهد فيلمًا في السينما أو قم بشيء ممتع.
- ☐ اشتر لنفسك هدية صغيرة.

مع ذلك، فإن أسلوب المكافآت لا يفي بالغرض دائمًا. ربما تستجيب بشكل أفضل للتهديد بالألم والمعاناة أكثر من المكافأة الإيجابية. إذا كان ذلك يجدي معك، جرب تحديد بعض العقوبات لعدم الانتهاء من المهمة:

- ☐ توقف عن إحدى المتع لمدة يوم (مشاهدة التليفزيون أو تناول الحلوى أو الخروج وما إلى ذلك)
- ☐ توقف عن إحدى المتع لمدة أسبوع.
- ☐ أرسل تبرعًا لمرشح سياسي لا تحبه.
- ☐ أرسل بعض المال إلى شخص تعرفه ولا تحبه دون أن توقع باسمك.

بصفة عامة، استخدم المكافأة أو العقوبة الأصغر حتى تنتهي من المهمة. إذا لم يجدي ذلك، انتقل إلى المكافأة أو العقوبة التالية في السلم التحفيزي.

من ناحية أخرى، حتى تضمن أن تقوم بتنفيذ العقوبة، أخبر أحد أصدقائك عن خطتك واطلب منه أن يتأكد من أنك تقوم بذلك فعلاً. من المحتمل أن يؤدي هذا المنهج إلى زيادة فرص التغلب على التسويف بنجاح. عندما يكون هناك دور للمال، ضع النقود في مظروف وعنونه وضع طابعًا عليه وأعطه لصديق وأخبره أن يرسله إن لم تفعل ما يجب عليك القيام به.

إخبار مجموعة من الناس

أخبر أحد الأصدقاء عن إحدى المهام التي ترغب في الانتهاء منها وأعلمه بموعد استكمالها. من الأفضل أن تخبر مجموعةً من الناس. احرص على أن تذكر هذا الصديق أو هؤلاء الأصدقاء ليقوموا بدور المتابعة والتحقق مما يحدث.

التنفيذ الفعلي لما تم تخطيطه

يعترف هذا المنهج بحقيقة أن لك قدراتٍ جيدةً في التخطيط، ولكن التنفيذ الفعلي غالبًا ما يكون ضعيفًا. حتى تستعين بهذا المنهج، اتبع الخطوات التالية:

١. اعثر على ما يتناسب مع تدوين الأشياء.

من الممكن أن تستعين بمذكرة صغيرة أو نتيجة أو مجموعة من كروت الفهارس أو جهاز تنظيم إليكتروني. أيًا ما كان اختيارك، ليكن شيئًا يمكنك حمله معك بسهولة.

٢. في بداية الصفحة اليمنى اكتب كلمة "المهمة". في الصفحة اليسرى، قم بتصميم ثلاثة أعمدة وعنونها كالتالي: "ما سأقوم بعمله" و"الزمان والمكان" والعمود الثالث دعه يحمل العنوان "ماذا حدث؟"

٣. عند قرب نهاية اليوم، فكر لمدة عشر دقائق في اليوم التالي وجدد بياناتك. في صفحة المهمة، قم بتدوين كل الأمور التي ينبغي أو تحب القيام بها في اليوم التالي.

٤. اكتب في العمود "ما سأقوم بعمله" من العناصر الموجودة في صفحة "المهمة" ما له أولوية أو أهمية في حياتك فقط.

من الممكن أن تكون لقائمة طويلةً أو قصيرةً. مع ذلك، اكتب فقط العناصر التي يمكنك الالتزام بالقيام بها. وتعاهد مع نفسك على أن تقوم بأداء كل ما تكتبه في القائمة. فهذه ليست قائمة للأشياء التي تود لو فعلتها، ولكنها قائمة بالأمور التي سوف تقوم بها.

٥. قم بملء العمود الخاص بالمكان والزمان لكل عنصر موجود في قائمة المهمة.

٦. في اليوم التالي، قم بملء العمود "ماذا حدث؟" لكل عنصر.

إذا لم تستطع القيام بشيء مهم لسبب ما خارج عن سيطرتك ولا يزال هذا الشيء مهمًا، ضعه في القائمة مرةً أخرى. إذا استمريت في ترك المهام، قم بتقليل العناصر الموجودة في القائمة.

سوف يتم من خلال المثال التالي توضيح مثال على قائمة مهام كاملة:

المهمة	الزمان/المكان	ماذا حدث؟
الاتصال لحجز تذاكر الطائرة	العاشرة والنصف في المكتب	تم الاتصال والحجز
كتابة تقرير لجيري	الثانية والنصف في المكتب	تمت كتابة التقرير
إرسال رسالة بريد إليكتروني لبيث	في المساء في البيت	تم إرسال الرسالة
الاتصال بدونا	في الصباح في المكتب	تم الاتصال

وتتمثل أهمية هذا الأسلوب في تقليل التسويف إلى الحد الأدنى وزيادة التنفيذ إلى الحد الأقصى.

تجنب مخاطر السعي للكمال

ليس هناك ما يعيب الرغبة في الانتهاء من الأمور بشكل جيد. ولكن عندما تكون المعايير مرتفعة جداً وترغب في الوصول إلى الكمال، فسوف يؤدي ذلك إلى إجهادك. عندما تحاول دائماً الوصول إلى حد الكمال، فإنك سوف تقع في الكثير من المتاعب وسوف يضيع وقتك ويجهد جسمك بشكل من اثنين:

- ☐ سوف تقضي وقتاً أطول من اللازم في المهمة أو النشاط.
- ☐ سوف تتخلى عن فكرة القيام بالعمل بالمرة خشية ألا تنتهي منها كما يجب.

اجعل هدفك الانتهاء من المهمة بشكل جيد وليس الوصول إلى الكمال. في بعض الأحيان، سوف يكون هدفك مجرد الانتهاء من العمل بالشكل الصحيح.

الفصل الخامس

الأكل والتمرين والنوم والتخلص من الإجهاد

يتناول هذا الفصل الموضوعات التالية:

- ☐ فهم تأثير الطعام الذي يتم تناوله على مستوى الإجهاد
- ☐ ممارسة التدريبات لتقليل الإجهاد
- ☐ النوم بشكل جيد

في مرحلة الطفولة المبكرة، يصبح الطفل في حالة غير طبيعية إذا لم يحصل على كفايته من الطعام أو النوم. ولا تعد مثل تلك اللحظات من الذكريات الجيدة في عمر الإنسان. ذلك لأنه لا يكون لدى الطفل قدرة على التكيف مع الشعور بالإحباط.

وعندما يصل الإنسان إلى مرحلة البلوغ، ربما يختلف شكل الإجهاد، ولكن الحالة البدنية لا تزال تلعب دوراً رئيسياً في مدى الإجهاد البدني الذي يصل إليه الشخص. تجدر الإشارة إلى أن ما تأكله من طعام والوقت الذي تتناوله فيه ومستوى اللياقة الشاملة علاوةً على كيفية النوم، كل ذلك يؤثر على القدرة على التكيف مع الإجهاد:

- ☐ عندما يمر الجسم بحالة من الإجهاد بسبب سوء التغذية أو عدم الحصول على القسط الكافي من الراحة أو بسبب نقص اللياقة بصفة عامة، فإن الجسم يصبح أكثر عرضةً لنطاق واسع من الأمراض والاضطرابات والتي تتباين بين البرد الشائع وما هو أخطر من ذلك.
- ☐ عندما يكون الشخص في حالة من الإجهاد البدني، فإن ردود أفعاله تجاه العالم تكون مختلفةً. ذلك لأنه في هذه الحالة يكون أقل قدرةً على التكيف بشكل فعال مع حالات الإجهاد اليومية التي يتعرض لها. باختصار، تتحول حياته إلى سلسلة متصلة من الإجهاد.

سوف يتم من خلال هذا الفصل توضيح كيفية اتباع نمط حياتي فعال لمواجهة الإجهاد من خلال النظام الغذائي والتمرين والنوم. ومن الممكن أن يزيد هذا النمط الحياتي بدوره من

قدرتك على التكيف مع الإجهاد المحتمل كما يساعد على مقاومة الآثار السلبية. خلاصة القول، تعامل مع جسدك بقدر من الرفق.

بعض المعايير الصحية

من يدري، ربما تكون من الذين يأكلون وينامون بشكل جيد وتكون على درجة عالية من اللياقة. إليك الآن اختبار قصير يساعدك على تقييم مدى تناسب النمط الحياتي الذي تتبعه مع أسس الصحة السليمة.

لكل خمس من هذه النقاط التالية، ضع دائرةً حول الإجابة التي تصف بشكل أفضل النمط الحياتي الحالي الذي تتبعه

١. بالنسبة لي، وجبة متوازنة تعني:

أ- تناول كميات متوسطة من اللحوم الحمراء

ب- تناول كمية أكبر من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة

ج- الحصول على سندوتش ومشروب بشكل سريع

٢. بالنسبة لي، النوم الجيد يعني:

أ- ثماني أو تسع ساعات من النوم

ب- ست أو سبع ساعات من النوم

ج- القيام بأي شيء مع إغماض العينين لمدة تزيد عن ثلاث ساعات

٣. بالنسبة لي التدريب الشاق يعني:

أ- رفع الأثقال في النادي الصحي

ب- الجري لعدة أميال في اليوم

ج- القيام ببعض الأعمال الروتينية

٤. أرى أن السر وراء التخطيط الفعال للوجبات هو:

أ- طهي عدة وجبات في وقت واحد

ب- الاستعانة بعدد من كتب الطهي الجيدة

ج- وجود عدد من قوائم المطاعم بجوار سماعة التليفون

٥. أفضل الطرق لتقليل الوزن هي:

أ- تقليل كمية السعرات الحرارية وزيادة التدريب

ب- الاشتراك في برنامج جيد لتقليل الوزن

ج- البدء في التدخين وإجهاد الجسم لأقصى درجة ممكنة كل يوم

النتيجة

اختيار الإجابة الثالثة يعني أنك في حاجة إلى قراءة بقية الفصل. من لم يختر الإجابة الثالثة سوف يجد من المفيد قراءة الفصل أيضًا.

تناول الطعام والتخلص من التوتر

إذا كنت مثل معظم الناس، فأنت لا شك تتبع عادات غذائية ليست كما يجب. ذلك لأن معظم الناس يتناولون طعامهم بشكل غير مناسب وبسرعة وبما يتوافق مع جداول أعمال ليس بها وقت فراغ.

نعلم أن لديك بالفعل ما يكفي من الإجهاد دون القلق بشأن ما تأكله. مع ذلك، فإن الطعام الذي تأكله والطريقة التي تأكله بها قد يسهم بشكل واضح في قدرتك على التعامل مع ما تواجه من إجهاد في حياتك. ذلك لأن تناول أطعمة غير مناسبة أو في أوقات غير مناسبة من الممكن أن يزيد من مستوى ما تشعر به من إجهاد. وسوف نتعرض لذلك في هذا الجزء.

الطعام والحالة النفسية

في السنوات الأخيرة، أصبح هناك قدر كبير من الاهتمام بالعلاقة بين الطعام والحالة النفسية – أي ما تأكله من طعام وما يتكون لديك من مشاعر. ويمكن القول إنه لدى الباحثين الآن فكرة أفضل عن كيفية تأثير الأطعمة المختلفة على الحالة النفسية وكيف يمكن أن يؤدي الطعام إلى زيادة أو تقليل ما يمر به المرء من إجهاد.

من الجدير بالذكر هنا أن أحد العناصر الكيماوية الحيوية التي يكون لها دور في عملية الإجهاد يتمثل فيما يطلق عليه السيروتونين. والسيروتونين هو ناقل عصبي كيميائي يوجد بشكل طبيعي في المخ. من الممكن أن يؤدي تغير مستويات السيروتونين إلى تغير الحالة النفسية. تجدر الإشارة إلى أن العقاقير المضادة للإحباط تؤدي إلى تغير كميات السيروتونين في المخ؛ مما يتسبب في تغير الحالة النفسية ويؤثر على الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع الإجهاد المحتمل.

من ناحية أخرى، من الممكن أن تؤدي الأطعمة التي تتناولها أيضًا إلى تغير مستوى السيروتونين في المخ. من ثم، فإن النظام الغذائي يعد من الطرق المهمة في تنظيم مستوى السيروتونين. حيث إن تناول الطعام المناسب يزيد من فرص حصول المخ على ما يحتاج إليه.

اختيار أطعمة تقلل من الإجهاد

إليك بعض الإرشادات العامة التي تتعلق بالأغذية. سوف تساعد هذه التعليمات على التقليل من الإجهاد كما سوف تساعد جسمك على التعامل مع الإجهاد الذي تواجهه في حياتك:

- **اجعل كل وجباتك تحتوي على بعض الكربوهيدرات المركبة.** من الممكن أن تؤدي الكربوهيدرات المركبة مثل المكرونة والحبوب والبطاطس والأرز البني إلى تعزيز الأداء في حالة الإجهاد. تجدر الإشارة إلى أن الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات يمكن أن تزيد من مستوى السيروتونين في المخ مما يجعلك في حالة نفسية أفضل. مع ذلك، فإن تناول كميات أكبر من اللازم من الكربوهيدرات المركبة ليس بالسلوك الغذائي الأمثل. تذكر دائماً الاعتدال.
- **أقلل من تناول الكربوهيدرات البسيطة.** من الممكن أن تؤدي الأطعمة السكرية – الكربوهيدرات البسيطة – مثل غزل البنات إلى حالة مزاجية أفضل على المدى القصير، ولكنها تؤثر سلباً على الحالة النفسية على المدى البعيد.
- **تناول كميات كافية من البروتين.** ويعني ذلك تناول المزيد من الأسماك والدجاج وأنواع اللحوم الأخرى الخالية من الدهون. تجدر الإشارة إلى أن الأغذية الغنية بالبروتين تعزز من وظائف العقل وتمد الجسم بالأحماض الأمينية الأساسية التي يمكن أن تساعد في إصلاح خلايا الجسم التالفة.
- **احرص على تناول الخضروات.** ذلك لأن البقول والفلفل والجزر والكوسا والخضروات ذات الأوراق الخضراء القاتمة، سواء مطبوخة أم نيئة، تزود الجسم بالفيتامينات والمواد الغذائية التي يحتاج إليها لمقاومة الآثار النفسية للإجهاد.
- **تناول كميةً كافيةً من البوتاسيوم.** من الممكن أن يزود اللبن (وبصفة خاصة الأشكال منخفضة الدسم) والحبوب الكاملة وبراعم الحبوب الغنية بالفيتامين والجوز جسمك بالبوتاسيوم وهو معدن يساعد العضلات على الاسترخاء. من ناحية أخرى، يمثل الموز مصدراً جيداً للبوتاسيوم.

الإجهاد والرغبة في تناول الطعام

هل أنت ممن تؤثر حالتهم النفسية على رغبتهم في تناول الطعام؟ إذا كنت من هؤلاء الأشخاص، ربما ترغب في تناول الطعام كلما شعرت بالقلق أو الانزعاج أو الانفعال أو الإحباط. على الرغم من أن من يأكلون بسبب الانفعالات يمكنهم أن يتناولوا الطعام أيضاً عندما يمرون بمواقف السعادة والفرح الشديد، وعندما لا يشعرون بالقلق أو الاكتئاب، (وبالطبع عندما يشعرون بالجوع)، فإن معظم من ينتمون إلى هذه الفئة يتناولون الطعام بسبب الإجهاد.

عندما تأكل بسبب الإجهاد، فإنك تدخل بذلك في دورة من الأحداث السلبية. في البداية، تشعر بالإجهاد وبعد ذلك فإن الخيارات المتاحة لديك من الطعام لا تكون الأفضل. ومن سوء الحظ، إن الأطعمة التي تحسن من الحالة النفسية عادةً ما تتمثل في الأطعمة غير المفيدة للجسم. على سبيل المثال، فإن أطعمة مثل الشوكولاته والأيس كريم والبيتزا والكيك ربما

تجعلك تشعر بشعور رائع، ولكن هذا الشعور لن يستمر طويلاً. بعد ذلك، يعود الشعور بالإجهاد مرةً أخرى (علاوةً على الشعور بالندم) ثم تشعر بالحاجة مرةً أخرى إلى تناول الطعام. ثم تعيد الدورة نفسها.

بصفة عامة، فإن أولى الخطوات للخروج من هذه الدائرة تتمثل في إدراك الوقت الذي تدخل فيه في حالة من الاكتئاب بدقة وتحديد مشاعرك في تلك الحالة. عندما تشعر برغبة شديدة في فتح باب الثلاجة، يجب أن تدرك أنك تمر بحالة من عدم الراحة. ربما يكون ذلك بسبب الجوع ولكن من المحتمل بشكل أكبر أن ذلك مرده إلى الإجهاد.



قبل أن تضع أي طعام في فمك، توقف وتعرف على حالتك الانفعالية. سل نفسك عما إذا كنت جوعان فعلاً أم أنك تشعر برغبة في تناول الطعام بسبب ما تمر به من انفعالات. إذا كنت جوعان بالفعل، قم بتناول الطعام. وإن لم يكن ذلك هو الحال، حدد شعورك (على سبيل المثال، أن تقول "أنا منزعج" أو "أنا منفعل" أو أنا محبط") من الممكن أن يؤدي كسر العلاقة ببساطة بين الإجهاد والرغبة في تناول الطعام ولو حتى للحظة إلى إيجاد نظرة مختلفة ومستوى متزايد من التحفيز يخرجك من هذه الحالة، حتى تعثر على حل آخر بدلاً من تناول الطعام.

وإليك بعض الإرشادات الأخرى التي يمكن الاستفادة منها فيما يتعلق بكيفية التعامل مع الطعام في حالة الإجهاد:

تغيير مسار التفكير والابتعاد عن التفكير في الطعام

يتمثل أحد أفضل الأمور في هذا الصدد في الاشتراك في نشاط تستمتع به حتى يشغل تفكيرك عن تناول الطعام. قم بعمل شيء ما؛ أي شيء. تجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الأمور التي يمكن القيام بها بدلاً من تناول الطعام ومنها ما يلي:

- ❑ الخروج من المنزل. غالباً ما يترتب على تغيير الجو ببساطة التخلص من الرغبة في تناول الطعام بسبب الإجهاد. تمشى قليلاً. قم بزيارة صديق.
- ❑ أداء بعض التمرينات الرياضية. استخدم الدراجة الثابتة أو السير المتحرك أو قم ببساطة بأداء التمرينات على الأرض مثل تمرين الجلوس من وضع الاستلقاء أو حتى عمليات إطالة العضلات فقط.
- ❑ قراءة كتاب جيد. أو قم بمشاهدة برنامج تليفزيوني ممتع.
- ❑ طهي شيء ما. من الممكن أن يبدو ذلك وكأنه بحث عن المشاكل، ولكن غالبًا يمكن الاستعاضة بالطهي عن الأكل. ملحوظة: لا تقم بعمل الفطائر أو الكيك. جرب شيئًا مثل الحساء أو ما شابه من الأشياء التي تجعلك تشعر بالشبع والتي تأخذ وقتًا في طهيها أو إعدادها ولا يمكن أكلها في الحال.

الاسترخاء بدلاً من تناول الطعام

في أي وقت تكون فيه على وشك فتح الثلاجة للحصول على ما يهدئ أعصابك، فكر في فترة من الاسترخاء بدلاً من ذلك. من الممكن عن طريق التنفس البسيط العميق أو الاسترخاء السريع أو بعض الصور الذهنية التي تبعث على الاسترخاء أو أي من هذه الأساليب الرائعة الأخرى المذكورة في الفصلين الأول والثاني من هذا الكتاب الوصول إلى حالة من الهدوء الانفعالي تؤدي إلى تقليل الرغبة في تناول الطعام. ولعل ذلك كل ما تحتاج إليه حتى تشعر بالراحة في اللحظات الصعبة.

تذكير النفس بالحالة الانفعالية

في بعض الأحيان يكون من المفيد أن يذكر الإنسان نفسه بحالته. اجعل هناك شيئًا ما يذكرك بأنك تتناول الطعام بسبب الإجهاد، ومن الممكن أن تضع ذلك الإشعار على باب الثلاجة أو في المكان الذي تحتفظ فيه بالوجبات الخفيفة الشهية. تجدر الإشارة إلى أن الكثيرين يتبعون هذا الأسلوب. ويجدي ذلك كل النفع في تجنب تناول الطعام بسبب الإجهاد.

على سبيل المثال، فقد وضع أحد الأشخاص صورة له في حالة مزاجية غير جيدة لتجعله يتوقف عن تناول الطعام عندما يكون السبب في ذلك الإجهاد. من الممكن أن تكون مختلفًا عن ذلك. فقد وضع شخص آخر ورقة على باب المطبخ كتب عليه سؤالاً عما إذا كان جائعًا بالفعل. من ناحية أخرى، من الممكن أن تتبع طريقةً أبسط؛ حيث يمكن أن تضع دائرةً صغيرةً من الورق الملون حيث تحتفظ بالطعام حتى تذكرك دائمًا بالإقلاع عن تناول الطعام بدافع من الإجهاد. بطبيعة الحال، لن يعلم أي شخص في مثل هذه الحالة معنى هذه العلامة وسبب وجودها سواك.

تناول طعام الإفطار

لقد أوضح البحث أن تناول إفطار مغذي (تنخفض به نسبة الدهون وترتفع به كمية الكربوهيدرات) سوف يزيد من انتباهك وتركيزك، كما سيحسن ذلك من حالتك النفسية مقارنةً بإفطار ترتفع به نسبة الدهون ونسبة الكربوهيدرات. على ذلك، إما أن يكون هناك كميات متوسطة من الدهون والكربوهيدرات في الإفطار أو قد يكون من الأفضل عدم تناول الإفطار على الإطلاق.

بصفة عامة، من الممكن أن يقلل ترك طعام الإفطار من قدرة الجسم على التكيف مع الإجهاد الذي يصل إليه الجسم في نهاية اليوم. من ثم، فإن من الأهمية بمكان أن تبدأ اليوم بالحصول على المواد الغذائية المناسبة. عندما تستيقظ في الصباح يكون قد مرت فترة طويلة على آخر مرة تناولت فيها شيئًا (من 11 إلى 12 ساعة)، لذا فإنك في حاجة إلى الحصول على مصدر للطاقة.

لا تنس طعام الغذاء

عادةً ما يكون الغذاء في وقت الانهماك في العمل وعندما تكون أكثر انشغالاً من أي وقت مضى من اليوم. هكذا، ومع وجود الكثير من الأعمال، ربما يتأخر الغذاء في قائمة الأولويات؛ لكن لا تهمل الغذاء. ذلك لأن الجسم يقوم بوظائفه كأفضل ما يكون عندما يحصل على المواد الغذائية بانتظام. من ثم فإن ترك الغذاء قد يؤدي إلى التوتر والانفعال.



أنسب الأطعمة للإفطار

ما الذي ينبغي تناوله على الإفطار؟ تجنب السكر والأغذية التي ترتفع بها نسبة الدهون مثل السجق. ولن يضر الحصول على فنجان أو اثنين من القهوة، لكن حاول ألا تكثر من الكافيين. تجدر الإشارة إلى أن إضافة بعض حبوب الإفطار التي تنخفض بها نسبة الدهون وترتفع بها نسبة الألياف إلى بعض اللبن منخفض الدسم في طعام الإفطار تمثل بدايةً جيدةً. من الممكن أن تجمع بين أكثر من منتج من منتجات الإفطار مثل الكورن فليكس وما شابه.

من الجدير بالذكر هنا أن البعض يفضل الشوفان. ذلك لأنه طعام سريع أيضًا وبصفة خاصة إذا ما استعملت النوع الفوري منه ويجعلك هذا الطعام تشعر بالشبع ويستمر هذا الشعور لفترة طويلة. وقد أوضحت الدراسات الحديثة التي تم إجراؤها في جامعة ولاية بنسلفانيا في الولايات المتحدة أن الشوفان يزود الجسم بكمية جيدة من الطاقة تستمر لفترة أطول – أطول في الواقع من أي نوع آخر من طعام الإفطار.

من ناحية أخرى، عندما تتناول طعام الغذاء، لا تكثر من الأكل فيه. حيث إن تناول كمية كبيرة من الطعام في الغذاء تجعلك تشعر بالخمول وترغب في الخلود للراحة في فترة القيلولة، وهو ما قد لا يتناسب مع الكثير من الأعمال التي يجب إنجازها.

تجنب الوجبات ضخمة الحجم

من الممكن أن يؤدي تناول وجبة كبيرة الحجم إلى الشعور بالخمول بعد الأكل مباشرة. حتى تتمكن من هضم هذه الوجبة، يحتاج الجسم إلى دعم أكبر من الدم. ولا بد من أن يأتي هذا الدم من أماكن أخرى من الجسم مثل المخ، مما يحرم الجسم من بعض الأكسجين الذي يحتاج إليه لإبقاء الإنسان في حالة من اليقظة والانتباه. والحل هنا هو تناول وجبات خفيفة.

قم بتوزيع ما تأكله من طعام على اليوم بالكامل. تجنب الوجبات الضخمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية وتجعلك ترغب في النوم. بدلاً من ذلك، تناول وجبات أخف وأصغر في وقت الوجبات المنتظم. أكمل ذلك بوجبات خفيفة صحية. احصل على وجبة خفيفة في فترة الضحى، ثم غذاء خفيف ثم وجبة خفيفة أخرى بعد الظهيرة (قد تكون ثمرة

فاكهة مناسبة) ثم الحصول على عشاء متوسط. بعد ذلك، فإن وجبة خفيفة في المساء (مثل بعض الفيشار) ينبغي أن تمنع أي وخز بالجوع.

الحصول على كميات إضافية من الماء

معظم الناس لا يحصلون على القدر الكافي من السوائل لأجسامهم في أثناء النوم. تجدر الإشارة إلى أن فكرة تناول ثمانية أكواب من الماء في اليوم لا تتعدى كونها أضحوكة. وإذا ما كنت مثل معظم الناس، فلا شك أنك تنتظر حتى تشعر بالعطش لتشرب. مع الأسف، يحدث ذلك في وقت متأخر. يحتاج الجسم إلى السوائل قبل الشعور بالعطش. ويكون كل من الشاي والقهوة بمثابة مدر ولذا فإنه ينبغي ألا يتم اعتبارها جزءاً من السوائل التي يحتاج إليها الجسم.

تناول كمية أكبر من الطعام في وقت مبكر من اليوم

تتمثل أبسط الطرق التي يمكن من خلالها تقليل وزن الجسم لدى معظم الناس في تناول الكمية الأكبر من الطعام في النصف الأول من اليوم. هكذا، يكون هناك فترة كافية حتى يتمكن هؤلاء الأشخاص من حرق نسبة كبيرة من السعرات الحرارية. اتبع هذا الأسلوب الغذائي. تناول أكبر كمية من الطعام في الصباح ثم دع ما تتناوله يقل تدريجياً بمرور الوقت من اليوم.

الحصول على عناصر تكميلية

إذا كنت تعتقد أنك ربما لا تحصل على القدر الكافي من الفيتامينات أو المعادن أو كليهما مما يحتاج إليه الجسم، فكر في الحصول على كمية إضافية يومية من الفيتامينات والمعادن من خلال العناصر التكميلية. أما في حالة توفر كل ما تحتاج إليه من مواد غذائية في الطعام الذي تحصل عليه، فإن الحصول على العناصر التكميلية قد لا يكون ضرورياً. مع ذلك، قد تكون واحداً من الذين لا يتسم ما يحصلون عليه من طعام بالتوازن والكفاية من حيث المواد الغذائية وعليه فقد تستفيد من بعض العناصر التكميلية الغذائية.

الوجبات الخفيفة والتخلص من الإجهاد البدني

عند الشعور بالقلق والانفعال والإجهاد والرغبة في تناول طعام سريع، من الممكن أن تكون الوجبات الخفيفة ذات فائدة كبيرة. من الممكن في مثل هذه الحالة أن يتناول أي شخص كيس من الشيبس أو ما شابه مع زجاجة من المياه الغازية. ولكن المهارة الحقيقية لا تكون في تناول وجبة خفيفة لا تزيد من إجهاد الجسم فحسب، ولكن الأفضل أن تقلل مثل هذه الوجبة ما تشعر به بالفعل من إجهاد. وإليك بعض المعلومات الإرشادية:

- ❑ **تجنب الأطعمة التي ترتفع بها نسبة السكريات.** فمثل هذه الأطعمة سوف تشعرك بالنشوة على المدى القصير ولكنها سوف تؤثر عليك سلبياً على المدى البعيد.

☐ **تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات ونسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة.** سوف تمد هذه الوجبات الجسم بما يحتاج إليه من الطاقة لفترة أطول.

وإليك بعض الاقتراحات الخاصة بالوجبات السريعة والخفيفة التي من الممكن أن تحسن من حالتك النفسية وتخفف من وطأة ما تشعر به من إجهاد:

☐ ثمرة فاكهة – برتقالة أو تفاحة أو ثمرة خوخ أو إصبع من الموز – أو أي نوع من الفاكهة

☐ ملء اليد من خليط الجوز (حتى وقت قريب كان الجوز يحتل موقعًا متأخرًا في قائمة الطعام الصحي، أما الآن فيحتل موقعًا جيداً.)

☐ سلطانية من الطعام المصنوع من الحبوب الكاملة مع شرائح موز

☐ سلطة سبانخ

☐ سلطانية من سلطة الفواكه

☐ بسكويت مملح

☐ فيشار

☐ فطيرة المافين

☐ علبة زبادي منخفض الدسم

☐ قطعة واحدة من الشوكولاته

عدم تناول كميات كبيرة من الكافيين

على الأرجح، لا يكون الحصول على كمية كبيرة من الكافيين بالفكرة الجيدة إذا ما كنت ترغب في خفض مستوى الإجهاد. على الرغم من أن نسبة كبيرة من الناس لا تتأثر بالكافيين، فإن هناك نسبة أكبر من الناس يتأثرون. قم بالتجربة حتى تتعرف على مدى تأثرك بالكافيين. فيما يتعلق بالكيمياء الحيوية للجسم، فإن إجهاد الجسم لا يؤدي سوى لخفض المدى الذي يمكن للجسم تحمله من الإجهاد، كما يؤدي ذلك إلى أن يكون الجسم أكثر عرضةً للضغوط من حوله. التزم بالحد الذي ترى بإمكان الجسم تحمله دون الشعور بالانفعال والعصبية. من الأهمية بمكان أيضًا ملاحظة ما تحتوي عليه بعض المشروبات الأخرى والتي تحتوي على نسبة كبيرة في الغالب من الكافيين. فمن الممكن أن تحتوي بعض أنواع القهوة على نسب من الكافيين أكبر من الأنواع الأخرى.

بطبيعة الحال، أنت لا ترغب في مزيد من توتر الأعصاب. في المرة القادمة التي تحصل فيها على قهوة باللبن، احرص على أن يكون الحليب منزوع الدسم.

تناول الطعام بالخارج

يبدو في هذه الأيام أن الكثيرين يتناولون طعامهم خارج المنزل أو حتى يحضرون طعاماً جاهزاً من خارج البيت. ومن منطلق الإنصاف، ينبغي القول إن عداً كبيراً من أماكن بيع الطعام السريع قد قام بتعديل قوائم الطعام حتى تحتوي على أكلات صحية أفضل. مع ذلك، فإن الإغراءات قد تزيد مما يزيد من احتمالات اللجوء إلى مثل هذه الأطعمة السريعة غير المناسبة صحياً. وإليك بعض الإرشادات حول الأطعمة السريعة:

- ❑ تناول الديك الرومي أو صدور الدجاج أو اللحم البقري الخالي من الدهون بدلاً من السلامي أو الجبن.
- ❑ تجنب ذلك النوع من السلاطة الذي يحتوي على الجبن واللحم والبيض مع الخضروات. فقد يبدو هذا الطبق صحياً جداً، ولكنه ليس كذلك. فمن الممكن ألا يمثل تناول البيض والجبن والتوابل واللحم فكرةً جيدةً من الناحية الغذائية.
- ❑ التونة طعام ممتاز ولكن من الخطأ إضافة الكثير من المايونيز.
- ❑ تناول الهامبورجر بدلاً من بيرجر الجبن.
- ❑ لا تتناول كمية كبيرة من أي طعام.
- ❑ لا تتناول سوى نصف كمية البطاطس المحمرة الموجودة في الطلب السريع. من الممكن أن تقتسم هذه الكمية مع شخص آخر.
- ❑ تناول شريحةً من البيتزا دون أي صلصة لحوم
- ❑ انتزع الجلد من الدجاج المشوي

التعامل مع قوائم الطعام

تعتري الكثيرين حالة من الضعف أمام قوائم الطعام. فعندما يجلس هؤلاء في أحد المطاعم تظهر أمامهم في تلك القوائم أكلات ووصفات مغرية. في الوقت نفسه، فإن العادات الصحية والتناسب الغذائي يكادان يختفيان. في النهاية، ينتهي بك الأمر وقد طلبت أطعمةً تندم عليها فيما بعد. عادةً ما تستهويك الأطعمة ذات المذاق الجذاب مثل البطاطس المحمرة أو بيرجر الجبن أو الحلوى.

حتى تتغلب على ذلك، أنت في حاجة إلى استراتيجية. وأفضل ما يمكنك القيام به هو الاستعداد لهذا الموقف. قبل أن تدخل المطعم، حدد ما سوف تطلب. قبل هذا الوقت، لا بد وأن لديك فكرةً جيدةً عن القائمة. كما أنك لا تحتاج إلى أن ترتبك ويتشتت تفكيرك بسبب هذه القائمة. عندما يأتي الجارسون، أخبره عما تريد دون الإشارة إلى القائمة. ربما لا يرضيك ذلك تماماً على المدى القريب، ولكن على المدى البعيد لن تندم على ذلك.

تناول السلاطة

في البداية كانت السلاطة تمثل بالفعل ما يشير إليه هذا الاسم. فقد كانت تحتوي على أطعمة خضراء اللون ومواد صحية ومغذية. ولكن ذلك كان في البداية فقط. بعد ذلك، بدأت المواد ذات الطعم الجذاب تدخل في تكوين السلاطة وتملأ أطباقها. مع ذلك، مع بعض التحكم، من الممكن العودة مرةً أخرى إلى ما يفيد الجسم.

وإليك بعض النصائح الصحية في هذا الصدد: لا تأكل أي شيء في طبق ساخن. ذلك لأن الأطباق الساخنة تعد أكثر سميةً. ويمكن القول إن سلاطة التونة قد لا تكون الطعام المثالي، ولكنها يمكن اعتبارها طعامًا صحيًا مقارنةً بغيرها من الأطعمة. هكذا، فإنه عن طريق الابتعاد عن الأشياء التي يعاد تسخينها من الممكن تجنب الكوارث الغذائية مثل الدجاج الحلو واللاذع والضلوع والأرز المحمر وكل الأكلات الأخرى ذات الطعم الرائع التي يتم تقديمها في صواني من الألومينيوم.

فلسفة الاعتدال

في هذه اللحظة، ربما تشعر أنك قد حرمت من الكثير من السعادة والمتعة الخاصة بالأكل. إلى حد ما، يعد ذلك حقيقياً. مع ذلك، فإن الفلسفة التي نتبناها هي فلسفة الاعتدال في كل شيء. فأنت لا تحتاج إلى الإقلاع عن شيء ما بالكامل. فمن الممكن أن تحصل على بعض البوفتيك أو البيتزا أو الأيس كريم أو أي شيء آخر يستهويك. فقط تناول كميةً أقل.

تقليل الإجهاد عن طريق التمرين والنشاط

لا بد وأنك تعلم بالفعل مدى فائدة التمرين كطريقة للحفاظ على وزن الجسم منخفضًا ولياقة الجسم وانتظام ضربات القلب في هذا العصر.

ما لا تعلمه أن التمرين يمثل إحدى أفضل الطرق للمساعدة على التعامل مع الإجهاد في حياتك. ذلك لأن أداء التمرينات والأنشطة – بأي شكل – من الممكن أن يقلل من ضغط الدم ويخفض من معدل ضربات القلب ويبطئ من عملية التنفس، والتي تعد جميعها علامات على تقليل الانفعال والإجهاد. فالتدريب يعد طريقةً طبيعيةً وفعالةً لمواجهة أي مشكلات قد تواجهك. سوف يتم من خلال هذا الجزء توضيح كيف يمكن الاستعانة بالتمرين للتخلص من الإجهاد.

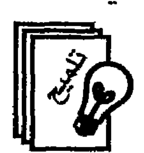
تهدئة العقل بشكل طبيعي

عندما تقوم بأداء التدريبات، فإنك تشعر بشعور مختلف؛ فتتغير حالتك النفسية للأفضل. ويمكن القول إن هذا الاختلاف ليس فقط استجابة بدنية لحقيقة أنك تقوم بأداء شيء مفيد للجسم. فالأمر يتعدى ذلك إلى الجانب النفسي أيضًا.

بصفة عامة، عندما تؤدي بعض التمرينات، فإن الجسم يفرز مادةً إندورفين (وهي مورفين طبيعي يفرزه الجسم) والتي تؤدي إلى شعور بالرضا والاسترخاء ويساعد هذا الشعور الإيجابي على التعامل بكفاءة مع الإجهاد وآثاره.

التدريب والنشاط

كثير من الناس لا يفضلون كلمة تدريب. فهذا الكلمة توحي لديهم بالكثير من الجهد والقليل من المتعة مثل مهمة التخلص من النفايات أو ترتيب الفراش. فالتدريب شيء تتحمله وتكمله بسرعة قدر المستطاع. كما ترتبط كلمة تدريب أيضاً بالعرق والإطالة والإجهاد والجذب والرفع ومزيد من العرق وفي النهاية دش لفترة طويلة من الوقت. على الأقل هناك جزء ممتع في النهاية.



ربما تفكر في التدريب كشيء خارج نطاق الأنشطة اليومية. مع ذلك، فهناك طريقة أفضل للتفكير في التدريب والهدف المتعلق بالحفاظ على لياقة الجسم وهي استبدال كلمة تدريب بمصطلح نشاط.

تجدر الإشارة إلى أن تغير الكلمات يتعدى مجرد اللفظ. ذلك لأن أي زيادة في مستوى نشاط الجسم - سواء أدى ذلك إلى زيادة استهلاك الجسم من الأكسجين أم لا - أو أي محاولة لزيادة صلابة العضلات أو أي عملية إطالة تساهم بشكل إيجابي في رفع المستوى البدني للجسم. ومنذا الذي قال إن النشاط يتحتم أن يكون في صالة رياضة بدنية أو في ملعب أو باستخدام دمبل؟ يعتقد الكثيرون خطأ أنه حتى تتدرب لا بد من الاشتراك في رياضة عنيفة أو القيام بشيء متخصص من هذا القبيل. والحقيقة أن ذلك غير صحيح. فالجميع يدركون أنه من الصعب بعد يوم حافل ومليء بالعمل ورعاية الأطفال ارتداء ملابس رياضية ورفع بعض الأثقال أو الجري لمسافة طويلة. الجديد هنا أن ذلك ليس ضرورياً. والسبيل هنا هو العثور على منافذ طبيعية موجودة لخروج النشاط والتي تكون متاحةً وتتكامل بسهولة مع نمط الحياة وأسلوب العمل.

على سبيل المثال، فقد دفع أحد الأشخاص مبلغًا كبيرًا من المال لأحد النوادي حتى يتمكن من استخدام جهاز يتشابه التدريب باستخدامه مع صعود السلم. وقد شعر بالرضا عند التدريب على هذا الجهاز بيد أنه عند عودته إلى المنزل بعد الجلسة التدريبية، شعر بالامتعاض لصعود أربع درجات إلى الشقة التي يقيم فيها. بعد عدد من السنوات، وجد هذا الشخص أن صعود السلم في المنزل لا يختلف كثيراً عن التدريب على ذلك الجهاز. وقد أدرك عندئذٍ أن هناك وسيلة صحية مجانية للتدريب في منزله!

من ثم، فإن التدريب الذي يأخذ شكل النشاط اليومي يحيط بك في كل مكان. ولكن الصعب هو التعرف على ذلك حين رؤيته.



لا تبدأ أبداً مباشرةً وبشكل مفاجئ في برنامج جديد للتمرين البدني. ربما تكون مستعداً لذلك ذهنياً، ولكن الجسم ربما يحتاج إلى مزيد من الوقت حتى يعتاد على الفكرة. وتزداد أهمية هذه الفكرة إذا كنت ممن يجلسون لفترات طويلة بلا نشاط أو حركة في الماضي. اعرض الأمر على الطبيب حتى تحصل على موافقته ثم ابدأ بعد ذلك ببطء وبالتدريج مع إضافة المزيد من الوقت والجهد للجلسة التدريبية.

وإليك بعض الطرق البسيطة التي يمكن من خلالها إضافة بعض النشاط إلى حياتك اليومية:

- ❑ **ضع السيارة في مكان أبعد قليلاً عن مكان العمل ثم أكمل الطريق سيراً.**
- ❑ **قم ببعض التمرينات عند مشاهدة التلفاز مثل تمرين الجلوس من وضع الاستلقاء والإطالة.**
- ❑ **مارس رياضة المشي.** دائمًا ما ينظر إلى المشي على أنه ليس التمرين الفعال. ولكن عند ممارسة المشي باستمرار ولفترة ثابتة من الوقت، من الممكن أن يمثل تمرينًا رائعًا للحفاظ على اللياقة. وما يميز رياضة المشي أنها قد تأخذ أشكالاً غير ملفتة للنظر مثل التجول أو مشاهدة بعض المعالم – وكلاهما لا يمثل نشاطًا متعبًا. علاوةً على ذلك، عند الإسراع من الخطى والسير لمسافة أكبر، فإن ذلك يمثل تمرين أيروبيك بسيط يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة العقلية والبدنية. فالمشي طريقة ممتازة لتصفية الذهن وتهدئة العقل.



تذكر أن تمارس رياضة المشي لمرة أو مرتين في اليوم. من الممكن أن تكون هذه التدريبات لفترات قصيرة.

- ❑ **قم بعمل شيء تحبه.** إذا لم تكن تحب التمرين أو النشاط الذي تقوم به، فإن فرص الاستمرار فيه تكون أقل. اختر شيئًا تستمتع به بالفعل؛ مثل أحد الأمور التالية:
- ❑ **رياضة مفضلة.** الجولف أو التنس أو كرة السلة أو كرة القدم – أو أي رياضة أخرى
- ❑ **نشاط مفضل.** مثل ركوب الخيل أو السباحة أو التزلج على الماء أو قفز الحبل – أو أي نشاط يجعل الجسم يتحرك
- ❑ **القيام بأعمال الحديقة.** عند القيام بهذا العمل باستمرار، من الممكن أن يعتبر نوعًا من التدريب
- ❑ **ركوب الدراجات.** اعثر على مكان تستطيع فيه ركوب الدراجات بأمان ومتعة. حاول الحصول على معلومات من الأشخاص الذي جربوا مثل هذه النوعية من التدريبات
- ❑ **الجري.** الجري من الرياضات المفيدة التي تعود على الجسم بالكثير من النفع. قم بالجري بانتظام



احرص عند ممارسة أي نشاط رياضي على ارتداء الملابس الرياضية المناسبة التي تحمي الجسم من الإصابة عند ممارسة بعض الرياضات مثل ركوب الدراجات أو ألواح التزحلق - قم بذلك حتى عند ركوب الدراجة في المنطقة المجاورة. من الممكن أن تحدث الحوادث في أي مكان.

- ☐ **اشترك في فريق رياضي.** ممارسة لعبة تحبها تعد واحدةً من أفضل الطرق للحفاظ على اللياقة. فهناك في كل المدن الكثير من الفرق الرياضية والنوادي وهناك من يمارسون الرياضة في المتنزهات. تجدر الإشارة إلى أنه لا يتحتم حتى أن تكون لاعبًا بارزًا. تعرف على ما إذا كان هناك فرق رياضية بالعمل.

- ☐ **تخلص من الإجهاد عن طريق صعود السلم.** لقد أثبتت الأبحاث التي تم إجراؤها في جامعة جونز هوبكنز بالولايات المتحدة أنه من الممكن زيادة العمر لمدة تصل إلى عامين عن طريق صعود السلالم لمدة بست دقائق يوميًا. وما هو أفضل من ذلك أنه عند العيش في مدينة كبيرة، سوف تقابل الكثير والكثير من السلالم كل يوم. ومع قله مساحة الأرض وارتفاع ثمنها، فإن الكثير من المدن يتم تصميمها بحيث تكون المباني أكثر ارتفاعًا على مساحة أقل. وعلى الرغم من أن هذا ينطبق على بعض المدن أكثر من غيرها، فإن ما هو مشترك بينها جميعًا هو وجود فرص لتسلق السلالم.

  من جهة أخرى، إذا لم تكن من قاطني المدن الكبيرة، من الممكن أن يكون هناك فرص لصعود السلالم في أماكن أخرى. من الممكن الاستعانة بسلالم الإستاد الخاص بمباريات كرة القدم. هل مول التسوق به سلالم؟ في مثل هذه الحالة، استعن بتلك السلالم. تجدر الإشارة إلى أن فرص صعود السلالم لا تقتصر على المدن الكبيرة. استعن بأي سلم يمكنك الصعود فيه.

  عندما يكون هناك اختيار بين صعود السلم أو استخدام المصعد أو السلم المتحرك، سوف يفضل معظم الناس اختيار الطريقة الأسهل. من غير المتوقع أن يقضي المرء الوقت في البحث عن السلالم، ولكن ببساطة عندما يكون هناك اختيار بين السلم وما سواه، اختر الصعود على السلم.

ممارسة الرياضة في صالة الرياضة البدنية

ربما لا يتعدى الأمر كونه تجربة سيئة. أو ربما يكون من الأكثر متعةً المشاركة مع الآخرين من حولك في القيام بشيء ما. على أي حال، فكر في الانضمام لصالة رياضة بدنية أو نادي صحي. ذلك لأنه عند الدخول إلى مثل هذه الصالة، من النادر أن تخرج دون بعض التدريب.



أكبر عائق أمام الانضمام لإحدى صالات الرياضية البدنية هو التكلفة. وسوف تجد أن الصالات تختلف فيما بينها في سعر الخدمة للشيء نفسه، شأنها في ذلك شأن شركات الطيران. ينبغي أن تبحث دائمًا عن أفضل شيء. يمكن أيضاً التغلب على ذلك عن طريق ترتيب وتنظيم الوقت بحيث تزور الصالة في غير أوقات الذروة، فسوف يمكن أن تحصل على خدمة أقل تكلفةً. علاوةً على ذلك، فإن كل النوادي الصحية تقريبًا تقدم خصمًا للشركات ولاسيما إذا كانت الشركة التي تعمل بها قريبة من الصالة. بل إن بعض الشركات تقوم حتى بدفع تكلفة الاشتراك.

حاول أن تجرب النادي قبل الاشتراك. اطلب أن تزور المكان مرة أو مرتين قبل الالتحاق. جدير بالذكر أن الكثير من النوادي تقدم عضويةً تجريبيةً لفترة قصيرة لتسمح للشخص بتجربة النادي أولاً قبل التوقيع على اشتراك لفترات أطول.

الوصول إلى الصالات غير المعلن عنها

هناك اليوم من صالات الرياضة البدنية أكثر مما قد يتوقع البعض. فهناك المزيد من النوادي الصحية وصالات الرياضة البدنية الموجودة في الفنادق ومباني الشركات والمباني السكنية. وقد لا يكون هناك علامات تعلن عن وجود مثل هذه الصالات، ولكنها موجودة. وقد لا تكون المعدات في مثل هذه الصالات جذابة ولكنك ربما لا تحتاج لمثل هذا النوع من المعدات للوصول إلى هدفك.

للوصول إلى مثل هذه الكنوز الخفية، سوف يكون هناك حاجة إلى بعض البحث. ابدأ بالبحث في المباني السكنية الجديدة والفنادق الكبرى بالمنطقة وألق نظرةً. بعض هذه الأماكن توفر العضوية لغير المقيمين والضيوف بسعر معقول. قم بالسؤال في مكان العمل إذا كان هناك شركة أخرى في المبنى الذي تعمل به أو في مبنى مجاور به أدوات رياضية. ربما تندهش من عدد الشركات التي بها معدات للتدريب في المقر الخاص بها.

التدريب في المنزل

بطبيعة الحال، لن يكون هناك حاجة إلى إنفاق المال على الصالات الرياضية أو النوادي الصحية عند شراء جهاز أو اثنين من معدات التدريب التي يمكن استخدامها بشكل صحيح في المنزل. تجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن الكثير من معدات التدريب، مع الأسف، يمكن استخدامها بشكل سيئ في المنزل. حيث تصبح هذه المعدات موضعًا لتعليق الملابس ويتجمع عليها التراب.

مع ذلك، لا تجعل ذلك يعوقك عن تحويل غرف النوم أو المذاكرة الإضافية في المنزل إلى مكان للتدريب. حتى تتأكد من عدك إهمال استخدام معدات التدريب، قم بتنظيم وقتك حتى تلتزم بالتدريب. حافظ على أداء التدريب باستمرار. قم بتشغيل التليفزيون في أثناء التدريب

للتخفيف من التوتر. على سبيل المثال، يقوم البعض بحل الكلمات المتقاطعة وقراءة الصحف عند التدريب على جهاز الدراجة الثابتة.

علاوةً على ذلك، لا تنس شرائط الفيديو والبرامج الكثيرة الخاصة بالتدريب. جدير بالذكر أن الجلسات التدريبية اليومية التي يكون بها تجديد تضمن ألا تشعر بالملل. هناك أيضًا شرائط فيديو والبرامج التي تشرح تدريبات اليوجا والأيروبيك والكثير من أنواع التدريبات البدنية الأخرى.

تحفيز الذات

في الغالب، لا يكون الحفاظ على التحفيز بالأمر اليسير. حيث يكون هناك في البداية الكثير من النوايا الطيبة، ولكن ما يلبث الحماس أن يفتر بسرعة. سوف تساعدك الإرشادات التالية على الحفاظ على التحفيز:

التدريب مع صديق

يقدم التدريب مع صديق أو زميل حافزًا إضافيًا لضمان أن تحافظ على التدريب. من الممكن أن يكون التدريب أكثر متعةً أيضًا عند الذهاب مع شخص تستمتع بصحبته. سوف تجد أن وقت التدريب يمر بسرعة عندما تنخرط في الحديث مع الشخص الذي يوجد بجوارك. وكنوع من التحفيز، تقدم بعض النوادي الصحية تخفيضات على العضوية عندما يحضر الشخص صديق له للتدريب.

بدء اليوم بنشاط

يمثل التدريب ولاسيما تمرينات الأيروبيك عند الاستيقاظ في الصباح طريقةً متميزةً للحفاظ على اللياقة والاستعداد لأي إجهاد تتعرض له لاحقًا في اليوم. تجدر الإشارة إلى أن تمرينات الأيروبيك تزود الجسم بكمية أكبر من الأكسجين وتزيد من اليقظة والانتباه. وفي حالة زيادة كثافة هذه التمرينات، سوف يؤدي ذلك إلى زيادة إفراز الإندورفين وهو ما يؤدي إلى شعور بالاسترخاء.

الاستفادة من التدريب ولو لفترة قصيرة

ربما يُعتقد خطأ أن التدريب لفترة قصيرة من الوقت قد لا يكون مفيداً. في الواقع، عند القيام بذلك بشكل مستمر يزيد ذلك من النتائج الإيجابية. على سبيل المثال، فقد أوضح أحد الأبحاث أن المشي السريع لمدة عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم يؤدي إلى الحصول على النتائج الإيجابية نفسها فيما يتعلق بالحفاظ على اللياقة وتقليل وزن الجسم كما لو كان يتم المشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.

لا تزد من التدريب



الزيادة عن الحد اللازم في أي شيء تؤدي إلى حدوث نتائج سلبية – وينطبق ذلك على التدريب أيضاً. وتوضح التقارير القصصية أن الرياضيين ذوي المستوى المتميز يشكون من زيادة فرص إصابتهم بنزلات البرد وبعض الأمراض الأخرى عندما يزيدون من التدريب أو حتى يؤدي تدريبات مكثفة. تجدر الإشارة إلى أن الدراسات الحديثة تقترح أنه من الممكن أن يؤدي التدريب المكثف المجهد إلى إضعاف جهاز المناعة. على ذلك، لا تثقل على جسدك بالتدريب إذا لم تكن تتدرب بانتظام بهذا المستوى.

نيل قسط جيد من النوم

أول الأشياء التي يتم ملاحظتها عند العمل مع أشخاص يتسبب لهم العمل في قدر كبير من الإجهاد أنهم في الغالب يشكون من التعب. بالنسبة للبعض، يكون السبب في هذا التعب هو الإجهاد. ولكن بالنسبة لمعظم الناس، يرجع هذا الشعور بالتعب إلى عدم الحصول على القدر الكافي من النوم.

في الحقيقة معظم الناس لا ينامون جيداً بشكل كاف. مع الأسف، عندما يكون الشخص متعبًا، يؤثر ذلك سلبًا على الحالة النفسية. سوف تكون أكثر عرضةً للأنواع الأخرى من الإجهاد. ولا يؤدي الإجهاد إلا إلى المزيد من الإجهاد. على ذلك، فإنه من الأهمية بمكان الخروج من هذه الدائرة والحصول على قدر كافٍ من النوم.

لكن ما القدر المناسب بالضبط الذي يجب الحصول عليه من النوم؟ الكثير من الناس يحصلون على حوالي من 60 إلى 90 دقيقة في الليلة أقل مما يتناسب مع المستوى الأمثل من الصحة والأداء. على الرغم من أن معظم الناس يحتاجون من 7 إلى 8 ساعات في الليلة، فإن هناك نسبةً كبيرةً من الناس ينامون لفترة أقل من ذلك.

هل نحتاج إلى قدر أكبر من النوم؟

إليك بعض العلامات والأعراض الأكثر أهميةً التي تدل على أن شخصًا ما لا يحصل على القدر الكافي من النوم. ضع علامة صح أو خطأ، موضحًا إن كانت العبارات التالية تنطبق عليك أم لا.

١. أشعر بانخفاض كبير في مستوى الطاقة في وقت مبكر من الظهيرة.

٢. احتاج إلى منبه حتى أتمكن من الاستيقاظ في الصباح.

٣. في عطلات نهاية الأسبوع، عندما لا يتعين عليّ الاستيقاظ، أستمر في النوم لفترة طويلة من الوقت.

٤. أخلد إلى النوم بسرعة شديدة في الليل (في خلال خمس دقائق تقريباً).

٥. في معظم الأيام، أشعر بالتعب وأشعر كما لو كنت أرغب في إغفاءة قصيرة.

إذا ما تطابقت أي من هذه العبارات على حالتك، فإن ذلك يعني أنك ربما ترغب في إعادة تقييم القدر الذي تحصل عليه من النوم ومقارنته بالقدر الذي تحتاج إليه بالفعل. جرب الحصول على قسط أكبر من النوم ليلاً ولاحظ إن كان هناك أي تغيير في مستوى الإجهاد.

تجدر الإشارة إلى أنه ليس هناك قواعد ثابتة بشأن القدر المناسب الذي يحتاج إليه الجسم من النوم. من ثم، اعتمد على المربع السابق لتتمكن من التعرف على ما إذا كنت تحصل على القدر الكافي من النوم أم لا.

حتى تحصل على الحد الأقصى من الفوائد من النوم، جرب ما يلي:

- ☐ **اخلد إلى النوم مبكرًا.** بالنسبة للكثير من الناس من السهل التفكير في النوم مبكرًا ولكن التطبيق العملي أصعب بكثير. فلتواجه هذا الأمر، فمن الممكن السهر ليلاً عندما يكون هناك بعض الأشياء التي يجب القيام بها (الغسيل أو تنظيف المنزل أو دفع الفواتير). وفي بعض الأحيان، يكون السهر بسبب بعض الأشياء التي ترغب في القيام بها، مثل السهر أمام التليفزيون أو تصفح كتاب جديد. ربما تحاول بذل أقصى جهد ممكن حيث تسهر لوقت متأخر من الليل وتستيقظ في وقت مبكر صباحاً. في الغالب لا تفيد هذه الطريقة، ثم تجد أنك متعب في اليوم التالي. من هذا المنطلق، فإن من العناصر المهمة في المساعدة على الحصول على القدر الكافي من النوم إدراك أنه يتحتم النوم مبكرًا. الأمر ليس بهذه البساطة.
- ☐ **جرب أسلوب النوم قبل 20 دقيقة.** إذا ما انتهيت إلى أنك لا تحصل في الواقع على القدر الكافي من النوم ليلاً، حاول النوم قبل 20 دقيقة من الموعد المعتاد ولاحظ تأثير ذلك على حياتك.

  حتى تنام مبكراً عن الموعد المعتاد بعدة دقائق، أغلق التليفزيون في الوقت المناسب. وفي حالة رغبتك في مشاهدة أحد البرامج أو العروض، سجله على شريط فيديو وشاهده في المساء التالي في موعد مبكر.

النوم بشكل جيد

حسنًا، من الممكن أن تدخل إلى الفراش مبكراً، ولكنك لا تنام من لحظتك أو لا تنام بشكل جيد كما تريد، حيث يتم إزعاجك في نومك. إليك بعض الاقتراحات والتوجيهات لتتمكن من تحقيق أهدافك:

وضع قواعد ثابتة للنوم

أفضل أشكال النوم يكون نتيجة لوجود نموذج منتظم للنوم. حيث يتم ضبط الساعة الداخلية في الجسم طبقًا لهذا الروتين. ويقصد بذلك الدخول إلى الفراش والاستيقاظ في مواعيد ثابتة ومنتظمة.

في هذا الشأن، قد يكون من السهل الاستيقاظ في موعد ثابت، ولكن ما ليس بالسهل يتمثل في النوم في الموعد نفسه من كل ليلة. فغالبًا ما يرغب البعض في العمل في بعض الأمور في الليل والتي قد تحتاج إلى قدر كبير من الوقت. السهر والاستيقاظ مبكرًا يؤدي إلى الإجهاد. اخلد إلى النوم في الموعد نفسه من كل ليلة. قم بأي عمل إضافي أو نشاط في الإجازات.

الربط بين الفراش والنوم

من الناحية النموذجية، هناك حاجة إلى عدد من العادات والممارسات التي تطور بفاعلية القواعد الثابتة الخاصة بالنوم. ينبغي أن يتم الربط في العقل بين الدخول إلى الفراش والاستلقاء على السرير والاستغراق في النوم.

هذا هو الشكل المثالي. مع ذلك، عند العيش في منزل أو شقة صغيرة، ربما لا يكون من المتاح لديك تخصيص غرفة لكل نشاط أو اثنين. ربما تكون واحدًا من الكثيرين الذين يستخدمون غرفة النوم في كل الأنشطة تقريبًا. قد يكون ذلك مفهومًا ولكنه ليس بالوضع المثالي فيما يتعلق بالنماذج المثالية للنوم.

تحديد بعض المقدمات المرتبطة بالنوم

في حالة عدم وجود غرفة مخصصة للنوم فقط، من الممكن أن يستفاد من تحديد بعض المقدمات والطقوس المرتبطة بوقت النوم. في وقت معين، اجعل من غرفة النوم مكانًا للراحة والاسترخاء. ويعني ذلك عدم وجود أي مناقشات مزعجة أو عمل من المكتب أو محادثات مع الأطفال أو مكالمات تليفونية أو أي شيء آخر قد يؤدي إلى القلق أو الانزعاج. من الممكن أن تقوم بالقراءة أو مشاهدة التليفزيون في حالة من الاسترخاء أو أي شيء آخر يهدئ الجسم ويصل بالعقل إلى حالة من الصفاء.

عدم التدريب في خلال فترة مقدارها 3 ساعات من النوم

التدريب أمر جيد ولكن أداء التدريبات قبل النوم قد يتسبب في الأرق والسهر.

التخلص من مصادر الضوضاء

ربما تواجه مشاكل في النوم بشكل جيد بسبب الضوضاء. يحدث ذلك بصفة خاصة عند الإقامة في مكان تسمع فيه باستمرار إنذارات السيارات أو عندما يكون الجيران يحبون إقامة الحفلات وهي من الأشياء التي تقضي على فرص النوم العميق. وقد تزداد الحالة سوءًا إذا كان نومك خفيفًا أو معرضًا لعدد أكبر من مصادر الضوضاء. إليك بعض الاقتراحات:

- ❑ **استخدام نافذة تمنع مرور الأصوات.** حتى عندما تكون النوافذ مغلقة، فإنه لا يزال هناك الكثير من الضوضاء التي تمر من خلالها. فكر في تركيب نافذة مزدوجة. من الممكن أن تعمل الستائر الثقيلة أو الألواح الخشبية على تقليل مرور الصوت. كما يمكن الاستفادة أيضًا من بعض الأشياء مثل السجاجيد والصور وأرفف الكتب للمساعدة في امتصاص الضوضاء الشديدة.

❑ **الاستماع إلى نوع آخر من الضوضاء.** في هذه الطريقة يتم اختيار مصدر آخر للضوضاء لا يسبب الدرجة نفسها من التوتر والانفعال والاستماع إليه. تجدر الإشارة إلى أن الكثيرين يمرون بمثل هذه التجربة عندما يطغى صوت مكيف الهواء على كل ما سواه من ضوضاء. من الممكن الاستعانة في ذلك بالأجهزة التي يكون مسجلاً عليها أصوات معينة. يوجد الكثير من مثل هذه الأجهزة في المحال التجارية والمتاجر بأسعار معقولة ومن الممكن أن تسمع منها أصوات مختلفة تتباين بين صوت خرير الماء وصوت المطر أو حتى أصوات البلابل في المروج. من الممكن الاستعانة في ذلك أيضاً بشريط أو أسطوانة.

❑ **استخدم شيئاً ما تسد به الأذن.** عندما يفوق الأمر كل التصورات وتكون الضوضاء غير محتملة، ربما يستلزم الأمر اتخاذ تدابير أقوى. ربما يتناسب عندئذٍ استخدام سدادات الأذن.

الحرص على النوم بشكل جيد

تتساوى جودة النوم في الأهمية مع عدد ساعات النوم. تجدر الإشارة إلى أن شرب الكحول قبل النوم من الممكن أن يؤثر سلباً على جودة النوم وقد ينتج عنه السهر والشعور بالتعب. من ناحية أخرى، فإن الحبوب المنومة عندما يتم استخدامها بشكل مناسب، من الممكن أن تكون مفيدة جداً. مع ذلك، فإن الاستخدام الروتيني للأدوية المنومة من الممكن أن يؤدي إلى إدمان هذه الأدوية وفي الغالب يعوق النوم بعد ذلك.

تجنب الحصول على منبهات

بالإضافة إلى القهوة، فإن هناك بعض المصادر الأخرى غير الواضحة للكافيين في الأطعمة. فالكثير من أنواع الشاي والمياه الغازية بل وحتى المياه المعبأة تحتوي على الكافيين. والكثير من الناس لا يدركون أن الأدوية التي يتناولونها لعدد من الحالات الطبية المتنوعة قد يكون لها آثار منبهة. علاوةً على ذلك، فإن عدداً كبيراً من الأدوية التي لا يتطلب شراؤها تصريح من الطبيب لها خواص تؤثر سلبياً على النوم. في حالة الحصول على أية أدوية ووجود مشكلات في النوم، ينبغي استشارة الطبيب أو الصيدلي أو كليهما.

الحصول على إغفاءة قصيرة

من الممكن أن تكون الإغفاءات القصيرة مفيدةً جداً. فالكثير من الناس يدخل في إغفاءة لفترة قصيرة من الوقت ثم يستيقظون في حالة من النشاط والحيوية. على الجانب الآخر، إذا كنت من الأشخاص الذين يواجهون مشكلات في النوم ليلاً، ربما تفكر بجدية في التخلي عن فكرة النوم لفترة قصيرة في أثناء النهار. حيث يجد أربعة من كل خمسة أشخاص يعانون من الأرق أنهم ينامون بشكل أفضل في أثناء الليل عند عدم النوم في النهار.

التعامل مع القلق الذي يسبق النوم

في بعض الأحيان يكون الأرق وتشتيت الذهن لأسباب خارجية – بسبب الضوضاء القادمة من الشارع أو الأصوات الصادرة من الغرفة المجاورة. وفي في أحيان أخرى، تكون الضوضاء داخلية – بسبب العمل الشاق للعقل. على سبيل المثال، عندما تكون قلقًا أو منزعجًا أو غاضبًا أو مكتئبًا وكل هذه الحالات تؤدي إلى السهر والأرق. من الممكن أن تجرب العديد من الأساليب للمساعدة على التخلص من القلق:

- **قم بتدوين المشكلة التي تسبب لك القلق.** احتفظ بورقة وقلم بالقرب من الفراش. قم بكتابة المشكلة أو الفكرة مصدر القلق على ورقة وقرر أن تتعامل معها في اليوم التالي. سوف تبعد هذه الاستراتيجية تلك المشكلة التي تسبب لك القلق عن تفكيرك وتوفر لك بعض الراحة.

- **اقرأ بعض القرآن.** عندما تَدْلَهِم بك الخطوب، لم لا تفكر في قراءة جزء يسير من القرآن. ابدأ بقراءة جزء بسيط واستمر في القراءة والتدبر حتى تشعر بالراحة النفسية التامة. تجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة تساعد على التخلص من المخاوف ومصادر القلق ومسببات الأرق. إنها الطريقة الأفضل على الإطلاق. حاول الاطلاع على بعض التفاسير إن كان ذلك ممكنًا. سوف ينتهي بك الحال إلى الراحة النفسية وزيادة العلم النافع في الدنيا والآخرة.

الفهرس